

平成24年度「全国高体連トラック全国合宿」日程表

	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
目的	雰囲気慣れること、多くの知識を取り入れる準備を始める。	集団走行の技術を獲得し、250m走路での走行技術を獲得する。	250m走路での高速走行技術を獲得する。補強トレーニングを経験する。	250m走路での高負荷トレーニングを体験する。	心肺機能へ高負荷を加える。
6:00		全 起床	全 起床	全 起床	全 起床
6:30		体操	体操	体操	体操
7:00		全 朝食	全 朝食	全 朝食	全 朝食
7:30					
8:00		全 333m走路移動	全 補強トレーニング	全 333m走路移動	全 333m走路移動
8:30		全 補強トレーニング	8:30 20分走(2列) 47×15	8:30 全 補強トレーニング	全 補強トレーニング
9:00		全 20分走(2列) 48*15	9:00 200mF×4回 47×14	9:00 全 20分走(2列) 49*15	9:00 全 20分走(2列) 47*15
9:30		全 20分走(2列) 48*15	9:40	9:40 全 1000mF×3本DH 49*14	9:40 全 インターバル 47*14
10:00					3名1組*10回
10:30		全 インターバル 48*15	10:30 500mF×4回 47×14	10:40 全 1000mF×3本DH 49*14	10:30 全 インターバル 47*14
11:00		30秒×90秒×12回	10:45	11:00	3名1組*10回
11:30		全 昼食「サイテル」	20分走(2列) 47×15	11:30 全 昼食「サイテル」	全 自転車梱包・ドーム内清掃
12:00					全 昼食 交通費補助支給【印鑑】
12:30			全 昼食「サイテル」		全 閉校式・解散(予定)
13:00	※12月22日(土)は木製走路の事前走行練習はできません。(終日)				
13:30		全 補強トレーニング 13:30		全 補強トレーニング 13:30	
14:00	※早めに到着した場合、自転車の組立をする。	20分走(個人)×A組 48*15 14:00 20分走(2列)×B組 48*15 14:20		20分走DH 49×15 14:00	
14:30		20分走(2列)×A組 48*14 14:40	全 補強トレーニング 14:30	1000mF×4本 49×14 14:40	
15:00	集合、開校式(ペロドーム会議室) 講義①競技規則 約50分前後	20分走×2組×B組 48*14 15:00	ウェイトトレーニング スクワット	15:00	
15:30		20分走(2列)×A組 48*14 15:30 20分走(2列)×B組 48*14 15:50	デッドリフト ランジ		
16:00	講義②トレーニング 佐藤	20分走(2列)×A組 48*14 16:10	ボックス 懸垂 など	インターバル×A組 49×14 16:00 インターバル×B組 49×14 16:20 インターバル×A組 49×14 16:40 インターバル×B組 49×14 17:00	
17:00	講義③ドーピング JADA	20分走(2列)×A組 48*14 17:00 20分走(2列)×B組 48*14 17:20			
17:30				20分走(2列) 49×14 17:30	
18:00	自転車組み立て	※スタート15分前からローラーに乗り始め、スタート5分前にはバックストレートのボードに待機			
18:30	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	
19:00	全 夕食	全 夕食	全 夕食	全 夕食	
19:30					
20:00	全 ミーティング	全 ミーティング	全 ミーティング	全 ミーティング	
20:30	21:00までに入浴完了・練習ノート・携帯預け	21:00までに入浴完了・練習ノート・携帯預け	21:00までに入浴完了・練習ノート・携帯預け	21:00までに入浴完了・練習ノート・携帯預け	
21:00					
21:30	就寝	就寝	就寝	就寝	

: 333m走路使用
  : 伊豆ペロドーム使用
  : 登坂路使用
  : CSC体育館使用