

平成26年度「全国高体連トラック全国合宿」日程表（予定）

	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24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。先頭交代などの技術を獲得する。	250m走路での高負荷練習及び実践を体験する。ウエイトトレーニングの実施における正しいフォームを習得する。	走行トレーニング及び実践トレーニングを経験する。
6:00		全 起床 体重測定・散歩準備	全 起床 体重測定・散歩準備	全 起床 体重測定・散歩準備	全 起床 体重測定・散歩準備
6:30		散歩出発・体操	散歩出発・体操	散歩出発・体操	散歩出発・体操
7:00		全 朝食(2階食堂)	全 朝食(2階食堂)	全 朝食(2階食堂)	全 朝食(2階食堂)
7:30					
8:00		全 補強トレーニング 8:00	全 補強トレーニング 8:00	全 補強トレーニング 8:00	全 補強トレーニング 8:00
8:30		20分走(個人)×A班 20分走(個人)×B班	全 20分走(2列)×A班 20分走(2列)×B班	全 20分走(DH)×A班 20分走(DH)×B班	全 20分走(DH)×A班 20分走(DH)×B班
9:00					
9:30					
10:00		250m走路でのトレーニング	250m走路でのトレーニング	250m走路でのトレーニング	250m走路でのトレーニング
10:30					
11:00					
11:30					全 自転車梱包・ドーム内清掃
12:00		※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			全 昼食「弁当」 交通費補助支給【印鑑】
12:30	※12月21日(土)は本館走路の事前走行練習はできません。(終日)	全 昼食(2階食堂)	全 昼食(2階食堂)	全 昼食(2階食堂)	全 閉講式・解散(予定)
13:00	00 修善寺駅発バス				23 センター発 バス
13:30					
14:00	※早めに到着した場合、自転車の組立をする。	全 333m走路移動 全 補強トレーニング	全 333m走路移動 全 補強トレーニング	全 体育館移動	
14:30		全 20分走(2列) 14:45	全 20分走(2列) 14:45	補強トレーニング 14:30	
15:00	全 集合、受付(フィールド内)			ウエイトトレーニング 15:00 スクワット	
15:30	全 開講式(ペロドーム会議室)	333m走路でのトレーニング	333m走路でのトレーニング	デッドリフト ランジ	
16:00	各種測定			ボックス 懸垂 など	
16:30					
17:00					
17:30	全 講習(会議室Vero)			全 講習(会議室Vero)	
18:00					
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(2階食堂)	全 夕食(2階食堂)	全 夕食(2階食堂)	全 夕食(2階食堂)	
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
 CSC体育館使用