

埼玉県スキー連盟競技本部 強化トレーニング計画

期 日		事業項目	場 所	内 容
6月	2(日) 10時～	選手会& トレーニング	日本工業大学	シーズン始まりのミーティング。 アルペン・フリースタイル合同でシーズン通しての目的・方針等を伝える。
	23(日) 13時～	体力測定	早稲田大学 所沢キャンパス	現状を把握しオフトレに活かす。
7月	7(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	7月(中程度)～8月(強) 基礎体力づくり(持久力・心肺機能強化) 1km, 3km, 5kmでの中長距走。タイムトライアル、その他を行い持久力アップしてシーズンを通して戦い抜くためのペースづくり。
	21(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
8月	4(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
	18(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
	22日(金)～24日(月)	ピスラボ合宿	野沢温泉	サマースキーにて基本動作の確認とターンポジションの確認。
9月	8(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学	9月(強)～10月(中) スピード・瞬発力養成。サーキットトレーニングやタバタトレーニング等を行い、疲労状態の中でもパフォーマンスを発揮できる体力づくり。同時に疲労状態をなるべく作らない体力づくりをする。
	22(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学	
10月	13(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学	
	27(日) 10時～	トレーニング セミナー	県民健康福祉村	
11月	10(日) 10時～	トレーニング セミナー	日本工業大学	雪上への準備 スキー操作に近い動き
	23(土) ～24(日)	第1次合宿	横手山	基本動作の確認。 雪上感覚の向上。
12月	未定	第2次合宿	北海道 (前半：札幌 後半：旭川)	強化指定選手・希望者 前半は基本動作トレーニング 後半は実践ポールトレーニングを予定。
	24(火)～28(土)	第3次合宿	横手山	プラチナキッズ育成対象者を含む
1月	8(水)～13日(月)	第4次合宿	菅平高原	プラチナキッズ育成対象者を含む