

U-10 東海・北信越ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：下呂交流会館アクティブ/宿泊先：美輝の里(U-10)、水明館(U-15)

11/13 (金)		11/14 (土)		11/15 (日)	
		6:30		6:30	
			起床、朝食		起床、朝食
		8:30	移動	8:30	移動
		9:00	ウォーミングアップ指導	9:00	各自ウォーミングアップ&指導
		9:30	各自練習	9:15	
10:30		10:00			技術実技 柰屋康介 川畑圭輔 飯田英樹 木原翔貴
	集合・体育館へ移動		5,6,7,8,9試合目		
11:30				11:45	トレーニング&クールダウン
	体育館着	12:15		12:30	クロージング
12:30			昼食 各自練習	13:00	昼食
	オリエンテーション	13:30	順位決定戦	14:00	解散
13:15		14:15	トレーニング&クールダウン	14:30	
	オリンピック講話 仲村錦治郎	14:45	15:00 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 柰屋康介 飯田英樹		
14:15	14:30 ウォーミングアップ指導				
14:45		16:00	栄養講義 村上優子		
	各自練習	17:00	移動		
15:30		17:30			
	1,2,3,4試合目		18:00 夕食		
17:15		19:15			
	トレーニング&クールダウン		入浴・宿題		
17:45	移動				
18:15					
	夕食				
19:30					
	宿題・入浴				
22:00		22:00	就寝		
	就寝				

ウォーミングアップ指導、トレーニング&クールダウン：花田 理、佐々木智徳

U-15 東海・北信越ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：下呂交流会館アクティブ/宿泊先：美輝の里(U-10)、水明館(U-15)

11/13 (金)		11/14 (土)		11/15 (日)	
10:30		6:30		6:30	
			起床、朝食		起床、朝食
		8:30	移動	8:30	移動
		9:00	ウォーミングアップ指導	9:00	メンタル講義 村上妃斗美
		9:30	各自練習	9:30	各自ウォーミングアップ&指導
		10:00		9:45	
	集合・体育館へ移動		5,6,7,8,9試合目		10:00 技術実技 柰屋康介 川畑圭輔 飯田英樹 木原翔貴
				11:45	トレーニング&クールダウン
	11:30 体育館着	12:15		12:30	クロージング
	12:30 オリエンテーション		昼食	13:00	
	13:15 オリンピアン講話 仲村錦治郎	13:30			昼食
	14:15 14:30 メンタル講義 吉澤洋二		フィジカルテスト 花田理 佐々木智徳	14:00	解散
	15:00 ウォーミングアップ指導	14:45	15:00 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 柰屋康介 飯田英樹	14:30	
	15:15 各自練習				
16:00		16:00	フィジカル講義 花田理 佐々木智徳		
	1,2,3,4試合目	17:00	栄養講義 村上優子		
17:45	トレーニング&クールダウン	18:00			
18:15	移動	18:30			
18:45			夕食		
20:00	夕食	19:45			
	宿題・入浴		入浴・宿題		
22:00	就寝	22:00	就寝		

ウォーミングアップ指導、トレーニング&クールダウン：花田 理、佐々木智徳