

2016第1回トラックキャンプスケジュール(案)

Ver4.1

	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)
目的	①指定(候補)選手としての心構えと行動 ②体力測定 ③250m走行1	①250m走行2 ②高負荷トレーニング1 ③アップアースを目指す知識1	①アップアースを目指す知識2 ②ウエイトトレーニング1 ③走行タイム測定一回体種目選考	①ウエイトトレーニング実践 ②ロード・トレーニング、精神的疲労感緩和 ③チームビルト(新たな発見)	①同体種目練習(助走・ペース) ②高速集団走行・先頭交代を習得する。 ③自分の課題を見つける。
6:00					
6:30		サイテル駐車場(集合) CSC駐車場2周散歩(徐々に早く)	サイテル駐車場(集合) CSC駐車場2周散歩(徐々に早く)	サイテル駐車場(集合) CSC駐車場2周散歩(徐々に早く)	サイテル駐車場(集合) CSC駐車場2周散歩(徐々に早く)
7:00		朝食	朝食	朝食	朝食
7:30		トレーニング準備(着替え・整理整頓・その他)		食事観察・指導③	
8:00		ロードレーサー移動・CSC職員通用口			
8:30		全 補強アップ(腕立て1分・腹筋2分×2膝角度変・スクワット)・自転車整備・ローラー	講義研修 1h (小林裕幸) ペロドROOM9 日頃の健康管理とレース前のケガ・病気にに対する対応	講義研修 1h (小清水孝子) ペロドROOM9	全 補強アップ(腕立て1分・腹筋2分×2膝角度変・スクワット)・自転車整備・ローラー
9:00		20分走③(22秒)50×15			20分走⑦(22秒)50×15
9:30		20分走④(22秒)50×14	移動(ロードレーサー体育館)	移動	キ7指示
10:00		準備・ウォーミングアップ	準備・ウォーミングアップ	準備・ウォーミングアップ	F2000mT①(中距離) 9:50
10:30		CSC体育館 ウエイトトレーニング基本① 器具・フォーム確認 (実技指導:永友憲治他スタッフ)	CSC体育館 ウエイトトレーニング基本②	CSC体育館 ウエイトトレーニング基本②	F2000mT②(中距離)
11:00		SS500m×3(時差)	SS500m×3(時差)	SS500m×3(時差)	F750mT②(短距離)
11:30		SS250m×3(時差)	SS250m×3(時差)	SS250m×3(時差)	F2000mT③(中距離)
12:00		ケルダウン(各自)	ケルダウン(各自)	ケルダウン(各自)	F750mT③(短距離)
12:30		昼食(弁当)	昼食(サイテル) 食事観察・指導①	昼食(サイテル)	F2000mT④(中距離)
13:00	00 修善寺駅発バス	講義研修 (小林裕幸) 1.5h ペロドROOM(R00M9) ドーピングについて	講義研修 (小清水孝子) 1.5h ペロドROOM(R00M9)	講義研修 (小清水孝子) 1.5h ペロドROOM(R00M9)	F750mT④(短距離)
13:30	スタッフ・ミーティング				清掃・片づけ・梱包等準備 12:30
14:00	選手・ミーティング				昼食(弁当配付) 12:50
14:30	体力測定	全 補強アップ(腕立て1分・腹筋2分×2膝角度変・スクワット)・自転車整備・ローラー	走路を使用しないウォーミングアップ (永友憲治)	講義研修および実習 (第8研修室) 心理サポート (山田泰行)	ミーティング(R9)・解散・移動 23 センター発バス 13:15
15:00	①パワーマック30秒漕ぎ ②同上10秒×5(0.1・3・6・9・12kp) ③腕立て(MAX回) ④上体起こし(MAX回)・(回/30秒) ⑤立幅跳び(cm)×2 ⑥背筋力(kg) ⑦握力(左右)(kg) 基本(2人一組)記録用紙記入	20分走⑤(22秒)50×14	全 S1000mTT(DH・キ7F)HB ※ スタートアップロックおよび電子計時		
15:30	50×15	20分走⑥(22秒)50×14	全 S3000mTT(上記同様)		
16:00	20分走⑦①(23秒ペース)10分前ハンク上方走行5分(車間)5分SPレイン、終了後ケルダウン	FS250m×4 50×14 16:40	全 F200mTT(上記同様)		
17:00	51×15	FS200m×4 50×14 17:20			
17:30	20分走②(23秒ペース)後10分ハンク上方走行5分(車間)5分SPレイン、終了後ケルダウン				
18:00	宿舎移動準備 荷物→スタッフ車へ ロード移動 風呂、リカバリー	風呂、リカバリー	風呂、リカバリー	風呂、リカバリー	
18:30	日誌等記入	日誌等記入	日誌等記入	日誌等記入	
19:00	夕食(サイテル2階食堂) 準備・片づけは分組、揃って食事開始以後食事は同様	夕食	夕食	夕食	
19:50		ミーティング(第8研修室)	ミーティング(第8研修室)	ミーティング(第8研修室)	
20:00	T/R全体ミーティング(サイテル大研修室) (終了後、種別ミーティング)	講義研修1h WCC研修から学ぶ (小田島梨絵)	講義研修1h メンタルサポート(山田泰行)	スタッフミーティング 次合宿選手選考・反省と次回合宿	
20:30					
21:00		スタッフ研修JTC振り返り(山田泰行)			
21:30					

※250m走路 H入場 B退場 時速25km以下、前乗り(前体重)となると滑ります。
 ※トレーニングの進行状況により内容・開始時刻等を変更する場合があります。
 ①自転車乗車前の補強トレーニングによるウォーミングアップがあります。
 ②キャンプはトレーニングを目的としますので、夜間携帯電話等は預かります。
 ③次のメニューや行動を予測して自分の意思で動けるようにしよう。