

2023年度 大阪府強化選手合同練習会  
スケジュール (案)

3月9日 (土)			
時刻	所要時間	内容	
8:50		集合	
9:00	30分	セッティング (トランポリン縦並び3台/ロングマット平行2列)	
9:30	20分	ウォームアップ	
9:50	10分	全体ミーティング (オリエンテーション)	
		グループA      グループB	
10:00	60分	【フィジカル①】 ・講義 ・姿勢づくり1・2	【トランポリン①②】 ・遊び技 ・ジャンプ/基礎
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
11:10	60分	【トランポリン①②】 ・遊び技 ・ジャンプ/基礎	【フィジカル①】 ・講義 ・姿勢づくり1・2
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
12:20	50分	昼休憩	
13:10	50分	【フィジカル②】 ・姿勢づくり3・4	【トランポリン③】 ・単発練習
14:00	60分	【フィジカル③】 ・ゆか運動	【トランポリン④】 ・連続練習
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
15:10	50分	【トランポリン③】 ・単発練習	【フィジカル②】 ・姿勢づくり3・4
16:00	60分	【トランポリン④】 ・連続練習	【フィジカル③】 ・ゆか運動
17:00	20分	クールダウン (フィードバック記入)	
17:20	10分	・全体ミーティング	
17:30		解散	

3月10日 (日)			
時刻	所要時間	内容	
8:50		集合	
9:00	20分	ウォームアップ	
9:20	10分	全体ミーティング (オリエンテーション)	
		グループA      グループB	
9:30	60分	【フィジカル①②】 ・復習+応用	【トランポリン④】 ・アップ ・連続練習
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
10:40	60分	【トランポリン④】 ・アップ ・連続練習	【フィジカル①②】 ・復習+応用
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
11:50	50分	昼休憩	
12:40	60分	【フィジカル③】 ・ゆか運動 ・インターバルトレ	【トランポリン④】 ・連続練習 ・試技
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
13:50	60分	【トランポリン④】 ・連続練習 ・試技	【フィジカル③】 ・ゆか運動 ・インターバルトレ
14:50	20分	クールダウン (フィードバック記入)	
15:10	40分	カッティング	
15:50	20分	・全体ミーティング (フィードバック)	
16:10		解散	