

IPU環太平洋大学サッカー部ゴールキーパーキャンプ2017 時間割

日程	時間	内容	会場
2017/2/8 (水)	8:00	集合・チェックイン	宿泊棟C棟
	8:10	キャンプガイダンス	宿泊棟C棟
	9:00	トレーニング(シュートストップ)ファンクション	赤坂グラウンド
	12:00	昼食	第1食堂
	15:00	トレーニング(クロス)ファンクション・動作撮影	赤坂グラウンド
	17:30	ウエイトトレーニング	トップガン
	20:00	夕食	第1食堂
	21:00	(講義)障害調査結果からウエイトの重要性(予防)	宿泊棟C棟
	22:00	キャンプの目的・セットプレー・GKの知識	宿泊棟C棟
	22:30		宿泊棟C棟
2017/2/9 (木)	6:00	散歩	
	6:30	朝食	第1食堂
	7:30	サックトレーニング・スピードアジリティークイックネス	ラグビー場
	9:00	トレーニング(シュートストップ)ファンクション	赤坂グラウンド
		トレーニング(シュートストップ)ゲーム形式	
	12:00	昼食	第1食堂
	15:00	トレーニング(クロス)ゲーム形式	
	17:30	ウエイトトレーニング	トップガン
	20:00	夕食	第1食堂
	21:00	(講義)動作解析発表	宿泊棟C棟
22:30		宿泊棟C棟	
2017/2/10 (金)	6:00	散歩	
	6:30	朝食	第1食堂
	7:30	サックトレーニング・スピードアジリティークイックネス	ラグビー場
	9:00	トレーニング(クロス)ファンクション	赤坂グラウンド
		トレーニング(クロス)ゲーム形式	赤坂グラウンド
	12:00	昼食	第1食堂
	15:00	トレーニング(パス&サポート)ファンクション	赤坂グラウンド
		トレーニング(パス&サポート)ゲーム形式	赤坂グラウンド
	17:30	ウエイトトレーニング	トップガン
	20:00	夕食	第1食堂
	21:00	(講義)ビデオ分析/グループディスカッション・発表	宿泊棟C棟
	22:00		
2017/2/11 (土)	6:00	散歩	
	6:30	朝食	第1食堂
	7:30	サックトレーニング・スピードアジリティークイックネス	赤坂グラウンド
	9:00	中四国選抜 vs IPU GKゲーム分析	赤坂グラウンド
		トレーニング 体幹・筋トレ	赤坂グラウンド
	13:00	新入生 合同合宿	宿泊棟C棟