

FID Women's National Team 3rd Camp Time Schedule

12/24～12/26 @清水NTC

DATE	TIME	Contents		
12/24	13:30	身体測定（身長、体重、ウイングスパン、指高）	男女測定、記録	
	14:00	スタッフミーティング	スケジュール等全体確認、内容確認	
	14:30	全体ミーティング	今後の方針、スケジュール確認	
	14:50	女子チームミーティング	内容確認	
	15:00	ウォーミングアップ	男女合同測定	
	15:30		測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
			③レーンアジリティードリル ④座位チェストパス	
			⑤20mマルチ ⑥20mスプリント	
16:50	ダウン 終了			
12/25	8:50	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	ウォーミングアップ		
	9:30	シューティングメニュー		
	10:00	ドリブルメニュー		
	10:30	1on1		
	10:50	3×3 セットプレイの確認		
	11:20	ダウン 終了		
	12:00	昼食		
	14:00	ウォーミングアップ		
	14:30	シューティングメニュー		
	15:00	3×3 セットプレイの確認		
	15:30	3×3 ゲーム形式		
	16:50	ダウン 終了		
	19:30	トレーニング		
20:50	終了			
12/26	8:50	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	ウォーミングアップ		
	9:30	シューティングメニュー		
	10:20	3×3 ゲーム形式		
	11:20	ダウン 終了		