

FID Women's National Team 1st Camp Time Schedule(B)

12/26～12/28 @清水NTC

DATE	TIME	Contents	
12/26	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		
12/27	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 ルールの確認	
	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 ゲーム形式	
	16:50	ダウン 終了	
	19:30	トレーニング	
	20:50	終了	
12/28	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	3×3 ゲーム形式	
	11:20	ダウン 終了	