

2023年度 日本女子代表チーム 第2次強化合宿

< スケジュール (予定) >



時間	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)	備考
6:00		マイカンドリル	マイカンドリル	
6:30		シューティング	シューティング	
7:00		朝食	朝食	
7:30				
8:00				
8:30				
9:00		ストレッチ ウォーミングアップ	ストレッチ ウォーミングアップ	
9:30		17本ダッシュ(1min)	シューティングドリル	
10:00		ドリブルドリル	3x3	
10:30		ハンドリング	ストレッチ クールダウン	
11:00	清水駅集合→清水NTC	シューティングドリル		
11:30				
12:00	昼食	昼食	昼食	
12:30				
13:00				
13:30			清水NTC→清水駅解散	
14:00	ストレッチ ウォームアップ	ストレッチ ウォーミングアップ		
14:30	ハンドリング	シューティングドリル		
15:00	ドリブルドリル	1x1		
15:30	パス	2x2		
16:00	1x1	3x3		
16:30	ストレッチ クールダウン	ストレッチ クールダウン		
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食		
18:30				
19:00	シューティング	ストレッチ		
19:30		ハンドリング		
20:00				
20:30				
21:00				