

2024 女子代表1次合宿

5月2日 14:00~	ストレッチ	
	フットワーク	
	ドリブルワーク	
	対面パス	
	シューティングドリル	
	1X1	
	2X2	
	クールダウン	

5月2日 19:30~	ストレッチ	
	体幹トレーニング	
	シューティング	2人1組 2p 5か所

5月3日 6:00~	ストレッチ	
	マイカンドリル	
	シューティング	2人1組 2p 5か所

5月3日 9:00~	ストレッチ	
	フットワーク	
	1分間走	ハーフコート 17本目標
	ドリブルドリル	
	パスドリル	
	シューティングドリル	
	2X2	
	クールダウン	

5月3日 14:00~	ストレッチ ウォーミングアップ	
	ドリブルドリル	
	シューティングドリル	
	1X1	
	2X2	
	3X3	
	クールダウン	

5月3日	ヨガストレッチ	
	体幹トレーニング	
19:30~	シューティン	2人1組 2p 5か所

5月4日	ストレッチ	
	マイカンドリル	
6:00~	シューティング	2人1組 2p 5か所

5月4日 9:00~	ストレッチ	
	フットワーク	
	1分間走	ハーフコート 17本目標
	ドリブルドリル	
	パスドリル	
	シューティングドリル	
	2X2	
	3X3	
	クールダウン	

5月4日	ストレッチ	
	シューティングドリル	
14:00~	3X3 実践	
	クールダウン	

5月4日	ヨガストレッチ	
	体幹トレーニング	
19:30~	シューティング	2人1組 2p 5か所

5月5日	ストレッチ	
	マイカンドリル	
6:00~	シューティング	2人1組 2p 5か所

5月5日 9:00~	ストレッチ ウォーミングアップ	
	シューティングドリル	
	3X3 実践	
	クールダウン	