

10月15日(土)【1日目】

10:30~11:00	イベントチェックイン	時間内に菅平高原アリーナトレーニングルームにお越しください。 開始時間まではストレッチをしたり器具を使用して軽く身体を動かしていただいで大丈夫です。
11:00~11:15	開講の挨拶・講師の紹介	各講師による開講の挨拶と、トレーニングキャンプについての紹介
11:20~12:20	座学 「PROGRAMING」	メイン講師：栗原トレーナー ①長期的視点に立ったトレーニング計画 ②RPEについて（自覚的運動強度） ③ピリオダイゼーションについて（期分け）について ④筋肥大期、ストレングス期、ピーキング期といった分け方 ⑤昨日低下部位、エラーに対するリコンディショニング ⑥個人差について
12:20~13:20	昼休憩	ご自由に昼食をお取り下さい。（主催者での昼食の用意はありません。）
13:20~15:20	ワークショップ 「SQUAT」	メイン講師：渋谷トレーナー ①立つ為の3点接地と身体の構造 ②3点接地とエラー ③股関節から見たスタンスの決め方 ④足部ー膝ー股関節のポジション ⑤腹圧と呼吸 ⑥担ぎとパッキング ⑦質疑応答
15:30~16:30	座学 「大会戦略」	メイン講師：鈴木トレーナー 「パワーリフティングルールに基づいた大会戦略」 ○実例を用いた基本の考え方の紹介
16:30~18:00	合同トレーニングセッション	（自由参加）
19:00~	B B Q	（自由参加・事前予約推奨）

10月16日(日)【2日目】

09:20～11:20	ワークショップ 「BENCHPRESS」	メイン講師：鈴木トレーナー ①立位と背臥位の違いによる、重力の影響 ②身体各部の捻れを産み出す方法 ③足裏と掌(末端と末端)を繋げる ④アナトミートレイン ⑤呼吸による身体の連結 ⑥目線と頭蓋骨と頸椎反射 ⑦質疑応答
11:20～12:20	昼休憩	ご自由に昼食をお取り下さい。(主催者での昼食の用意はありません。)
12:20～13:20	座学 「スポーツ栄養学」	メイン講師：渋谷トレーナー ①kcal収支と体重 ②三大栄養素とkcal ③PFCバランス ④減量の計画の立て方 ⑤増量の計画の立て方 ⑥質疑応答
13:30～15:30	ワークショップ 「DEADLIFT」	メイン講師：栗原トレーナー ①足部アライメントと股関節可動域 ②肩甲骨-胸郭-骨盤帯の連動について ③呼吸とパッキング ④床反力とカウンターウエイト、アクティビティ、ムーブメント ⑤機能低下部位、エラーに対するリコンディショニング ⑥質疑応答
15:30～16:00	質疑応答	
16:00～16:30	修了式・解散	
16:30～18:00	合同トレーニングセッション	(自由参加)

※トレーニングキャンプに参加される場合はトレーニングができる服装で、水分、タオルなども各自ご持参ください。
※スケジュールは急遽変更になる可能性があります。