

強化トレーニングのタイムテーブル

JRAD強化委員会事務局

レッスン内容

G1a	3名	}	26日	40分のマンツーマンレッスン
G3	4名			
G4	2名			

10月26日（水曜日）

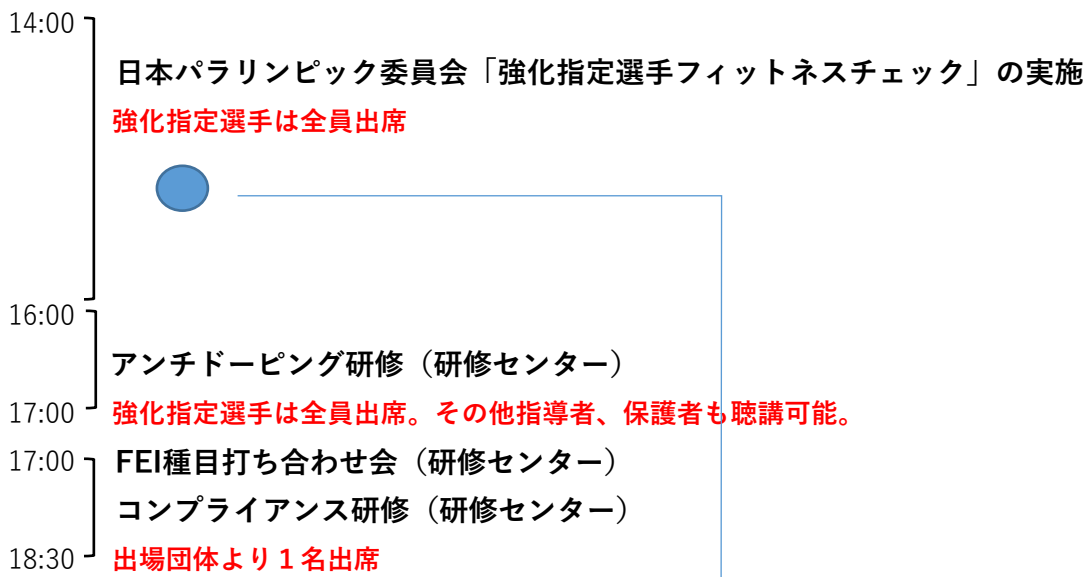
9:00	インドア集合	
	・講師or選手紹介	
	（高嶋選手は乗馬で参加）	
9:20	①	高嶋選手 G3
10:00		休憩
10:10	②	木谷選手 G3
10:50		休憩
11:00	③	氏原選手 G1a
11:40		昼休憩
13:00	④	常石選手 G3
13:40		休憩
13:50	⑤	石井選手 G4
14:30		休憩
14:40	⑥	鎮守選手 G1a
15:20		休憩
15:30	⑦	高橋選手 G4
16:10		休憩
16:20	⑧	吉越選手 G1a
17:00		

10月27日（木曜日）

8:30	①	高橋選手 G4
9:10	②	石井選手 G4
9:50	③	高嶋選手 G3
10:30	④	常石選手 G3
11:10	⑤	木谷選手 G3
11:50		昼休憩
12:50	⑥	佐藤選手 G3
13:30	⑦	氏原選手 G1a
14:10	⑧	鎮守選手 G1a
14:50	⑨	吉越選手 G1a
15:30		

FEI競技打ち合わせ会及び、強化指定選手対象の研修会

10月27日（木曜日）



「JPC強化指定選手フィットネスチェック」

タイムテーブル

14:00 →	吉越選手
14:10 →	石井選手
14:20 →	高嶋選手
14:30 →	常石選手
14:40 →	木谷選手
14:50 →	佐藤選手
15:00 →	高橋選手
15:30 →	鎮守選手
15:40 →	宮路選手

内容は、JPCによるアスリート
(強化指定選手) の体力測定を実施。