

2025年度 北海道トレセンU-15 春季キャンプスケジュール

日付	3月21日（土）		3月22日（日）		
対象	U 1 5				
時間	選手	スタッフ	選手	スタッフ	
8:00		8:00～9:30 集合・打ち合わせ		8:00～8:45 集合・打ち合わせ	
8:15					
8:30					
8:45					
9:00					
9:15					
9:30	9:30～10:00 選手集合・受付・準備		9:00～10:15 セミナー 「北海道の選手たちのフィジカル的な課題」		
9:45					
10:00					
10:15	10:00～10:45 ガイダンス&ミーティング		移動		
10:30					
10:45					
11:00	10:45～11:15 セミナー「身体作り及び測定方法」		10:30～12:00 トレーニングⅡ 【ビルドアップ】		
11:15					
11:30					
11:45	11:45～12:30 フィジカル測定		12:00～13:45 昼食・休憩		
12:00					
12:15					
12:30					
12:45	12:45～14:45 昼食・休憩	12:45～14:00 昼食・休憩	12:00～13:45 昼食・休憩	12:00～13:30 昼食・休憩	
13:00					
13:15					
13:30		14:00～15:00 打ち合わせ		13:30～14:00 打ち合わせ	
13:45					
14:00					
14:15	プレアップ	14:00～15:30 トレーニングⅢ 【Ⅰ・ⅡをGAMEで発揮】			
14:30					
14:45					
15:00	15:00～16:30 トレーニングⅠ 【守備の間の合い】		ミーティング（日常の基準）		
15:15					
15:30					
15:45			16:00 解散		
16:00					
16:15					
16:30	ミーティング		16:15～17:30 打ち合わせ・解散		
16:45	16:45 解散				
17:00		17:00～18:00 打ち合わせ・解散			
17:15					
17:30					
18:00					
場所	SSAP屋内競技場		SSAP屋内競技場		