

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	U15				
時間	選手	スタッフ	選手	スタッフ	
8:00				8:00～8:45	
8:15				集合・打ち合わせ	
8:30		8:00～9:30			
8:45		集合・打ち合わせ		8:45～9:00 選手集合・体重測定	
9:00					
9:15					
9:30	9:30～10:00 選手集合・受付・準備			9:00～10:15	
9:45				セミナー 「北海道の選手たちのフィジカル的な課題」	
10:00	10:00～10:45 ガイダンス&ミーティング			移動	
10:15					
10:30					
10:45	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】	
11:00					
11:15					
11:30	移動				
11:45	11:45～12:30 フィジカル測定				
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	
13:00					
13:15					
13:30				13:30～14:00	
13:45				打ち合わせ	
14:00					
14:15	14:00～15:00 打ち合わせ				
14:30					
14:45	14:45～15:30 トレーニングIII 【I・IIをGAMEで発揮】				
15:00					
15:15	15:00～16:30 トレーニングI 【守備の間合い】				
15:30				ミーティング（日常の基準）	
15:45					
16:00	16:00 解散				
16:15					
16:30	ミーティング				
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		