

## Paralympic ノルディック日本チーム イタリア遠征 練習日程表

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
7:00玄関・散歩 (朝食:7:30)	移動日・到着	調整日	AM:調整 PM:コース下見	練習日	練習日	練習日	休養日
AM 9:15発 9:30-11:30	S→シット B→ブラインド L→LW立位	調整日	S長田:調整 B深雪:ジョグ、散歩 B加稔:ジョグ、射撃 L全員:ジョグ、コントレ	S長田:持久走 B全:FT90' (slow) L新太:CL120' L傳出:FT120'	S長田:持久走 B深雪:Biトレ B加稔:FT120' L傳太:Biトレ L新出:FT120'	S長田:持久走 B深雪:Biトレ B加稔:FT120' L傳太:Biトレ L出来:CL120'	休養
(昼食:12:30) PM 14:45発 15:00-16:30	CL→クラシカル FT→フリー Bi→バイアスロン		14:45発 15:00-コース下見 L全:FT70' B全:FT60' (slow) S長田:70'	S長田:持久走 B全員:Biトレ L傳太:Biトレ L出FT90、新FT120	S長田:持久走 B加稔:Biトレ B深雪:CL90' L新田:CL120' L傳出太:FT1kインタ	S長田:持久走 B加稔:Biトレ B深雪:CLコース下見 L新田:CL120' L傳出太:CL1kインタ	休養
備考 Meeting 18:30 (夕食:19:00)	C:卓司 B:大平 LW:傳田 Sit:荏戸		車両搬入(午前)			新田:休養(午前)	新田CL120' (AM) 新田FT120' (PM)
◎:ご飯日	12日(月)	13日(火)◎	14日(水)	15日(木)◎ (大会朝食6:30)	16日(金)◎ (大会朝食6:30)	17日(土)◎ (大会朝食6:30)	18日(日)◎ (大会朝食6:30)
7:00玄関・散歩 (朝食:7:30)	練習日	タイムレース5km	休養or各自(午前)	公式トレーニングBi	大会日	大会日・公式トレ	大会日
AM 9:15発 9:30-11:30	S長田:Bi or 持久走 B深雪:Biトレ B加稔:FT120' L新田:FT120' L傳出太:FT1kレハ	全員FT 10:00スタート 2.5km×2周	B加稔:FT60' B深雪:FT(軽く) L傳田:コントレ L新田:タイムレースCL5k	10:00 Training Bi	10:00 Bi long Start 2.5km×5=7.5km	10:00 Bi short Start 2.5km×3=12.5km	10:00 CL middle Start 3.3km×3=10km
(昼食:12:30) PM 14:45発 15:00-16:30	B加稔:Biトレ B深雪:CLコース走 L新田:CL120' L太田:CL90' L傳出:FT90(調整)	B加稔:ジョグ60射撃 B深雪:コントレ L太出:CL調整	15:00-17:00 Test shooting sys/ training 練習	休養		大会終了後 Training CL	
備考 Meeting 18:30 (夕食:19:00)	長田:休養(午後) ※第2陣到着(夜中)	新田:休養(1日) 長傳:休養(午後)	長田、出来島、太田 :休養(午前) ※第3陣到着(夜中)		<レースなし予定>	<レースなし予定>	<レースなし予定> 傳田、加藤、稔 ※19日車両返却