

2018年12月阿寒湖畔スキー場合宿用トレーニング計画表

2018年11月30日現在

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
レース 日程																															
AM																															
PM																															

12月10日オープンより、以下のように上級者コースのトレーニングをコントロールします。

- ①合宿予約のコントロールは阿寒湖畔スキー場が行う。(高校生以上のみとする)
- ②FIS/NJR阿寒大会参加者のみの全体練習
- ③特に制限を設けず、合宿チームのミーティングで決定する(中学生以下も可とする)
- ④NC参加選手全体SLトレーニング
- ⑤NC参加選手全体GSTトレーニング
- ⑥GSコースオープン

注1 基本的にフリースキーのトレーニングには使用できません。
 注2 中級コースのオープンは12月20日を予定しています。ただし、コース全体の雪の状況により変わります。
 注3 期間中、コース状況により、インジェクション作業の為、使用できない場合もあります。

※第97回全日本スキー選手権大会日程

- 12月26日(水) 男子GS
- 12月27日(木) 女子GS
- 12月28日(金) 男女SL