

平成17年度NTS(ナショナル・トレーニング・システム)中央研修会/フリースタイル

2006年3月8日(水) - 12日(日)

第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目
3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)	3/12(日)
	7:00-8:00 体力測定(インターミテッド) 300m-10sec-300m - 30sec × 3set	7:00-8:00 ランニング ジョグ1km/ショートインターバル100m × 4本 × 3set/ジョグ1km 補強3種目(肩入れ腕立て、くぐり背筋、俵返し × 3set)	6:30-8:00 ウイト5種目 × 5set パワークリーン/スクワット/ベンチプレス(84kg以上)/ロープ(74kg以下)/ツェンズカール/腹筋	7:00-8:00 ランニング ジョグ1km/ショートインターバル100m × 4本 × 3set/ジョグ1km
	8:00 シャワー/朝食	8:00 シャワー/朝食	8:00 シャワー/朝食	8:00 シャワー/朝食
	9:00 - 12:00 形態測定 測定終了後、技術練習参加	10:00 - 12:00 技術練習 (スタンド) 復習 片脚タックル(頭・内/外) 片脚タックル(頭・内/外)攻防	AM 自主練習	10:00-12:00 技術練習 復習(スタンド)(グラウンド) 実践練習 スパーリング(2min × 3P × 2set)
14:00 集合(1F/ロビー) 14:10-15:00 館内見学	10:00-12:00 技術練習 (スタンド) 復習	12:00 シャワー/昼食	12:00 シャワー/昼食	12:00 解散式 シャワー/昼食 自由解散
15:30-17:30 技術練習 (スタンド) 構え 組手 崩し ステップ 両脚タックル ドリル	13:00 - 16:30 体力測定 測定終了後レスリング場へ 15:30-17:30 技術練習 (スタンド) 復習	15:30-17:30 技術練習 (スタンド) 復習 ガブリ ガブリ攻防 (グラウンド) ガッツランチ アンクルホールド 実践練習 スパーリング(1min. × 30set)	14:00-16:30 技術練習 (スタンド) 復習 質疑応答から (グラウンド) 股裂き グラウンド 攻防 実践練習 スパーリング(2min × 3P × 3set)	
17:30 風呂/夕食	17:30 風呂/夕食	17:30 風呂/夕食	16:30 風呂	
19:00-20:00 ビデオ・講義「世界で勝つためには」 日本レスリング協会ナショナルコーチ	19:00-20:30 講義・指導「ウエイトトレーニング」 有賀誠司先生(東海大学助教授)	18:30-19:20 講義「スポーツ栄養」 中嶋先生(国立スポーツ科学センター)	17:30-18:30 講義「スポーツ心理」 菅生先生(国立スポーツ科学センター)	
			18:30 夕食	