

アスリーツ・パフォーマンス研修日程表

	日程	旅程	食事
1	11月14日(日)	午後～夜発:成田空港にて、出国審査後 米国内乗継都市へ 日付変更線通過	
		午後～夜着:アリゾナ・フェニックスへ 到着後、現地係員の案内にて移動 ホテル到着後、自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: - 昼: 機内 夜: -
2	11月15日(月) 8:00 8:15～9:00 9:00～9:15 9:15～11:00 11:00～12:15 12:15～14:00 14:00～14:15 14:15～15:00 16:00～16:30 16:30～	APフロントデスクに集合 APTレーニング理論 休憩・ランチ注文 講義:ピラー(コア)ストレンクス/実技:ピラーストレンクス ランチ休憩 評価:ファンクショナル・ムーブメント・スクリーン/VO2 peek テスト/体脂肪測定 休憩 講義&実技:ムーブメント・プレパレーション リジェネレーション ホテルに到着後、自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: ○ 昼: ○ 夜: -
3	11月16日(火) 8:00～9:45 9:45～10:00 10:00～11:45 11:45～13:15 13:15～14:30 14:30～15:15 15:15～15:30 15:30～16:45 16:45～17:00 17:00～17:30 17:30～	講義:VO2 peek テストとプログラミング 休憩・ランチ注文 実技:下半身のストレンクス・トレーニング(ウェイトルーム) ランチ休憩 講義:ファンクショナル・ムーブメント・スクリーン 講義:スピード・トレーニング(加速) 休憩 実技:スピードトレーニング エナジー・システム・デベロップメント リジェネレーション ホテル到着後、自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: ○ 昼: ○ 夜: -
4	11月17日(水) 8:00～9:45 9:45～10:00 10:00～11:45 11:45～12:45 午後	講義:プライオメトリック 休憩・ランチ注文 講義:リジェネレーション/実技:リジェネレーション(ウェイトルーム・プール) ランチ 自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: ○ 昼: ○ 夜: -
5	11月18日(木) 8:00～9:45 9:45～10:00 10:00～11:45 11:45～13:00 13:00～14:45 14:45～15:00 15:00～16:00 16:00～16:30 16:30～	講義&実技:スピード・トレーニング(多方向へのスピード) 休憩・ランチの注文 実技:スピードトレーニング(多方向へのスピード) ランチ 上半身のストレンクス・トレーニング 休憩 実技:エナジー・システム・デベロップメント 実技:リジェネレーション ホテル到着後、自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: ○ 昼: ○ 夜: -
6	11月19日(金) 8:00～9:45 9:45～10:00 10:00～11:45 11:45～13:00 13:00～14:00 14:00～14:45 14:45～15:00 15:00～16:00 16:00～16:30 16:30～17:30 17:30～	講義:ロータリー・ストレンクス 休憩・ランチ注文 実技:ロータリー・ストレンクス(ウェイトルーム)/エナジー・システム・デベロップメント ランチ休憩 講義:スピードトレーニング(トップスピード) 実技:スピードトレーニング 休憩 実技:スピードトレーニング 実技:リジェネレーション Q&Aとアンケート記入 ホテル到着後、自由行動 Residence Inn Marriott Mayo Clinic または同等クラス 泊/フェニックス	朝: ○ 昼: ○ 夜: -
7	11月20日(土)	朝～午前発:アリゾナ・フェニックスから米国内乗継都市へ移動 米国内乗継都市から成田空港へ 日付変更線通過	
8	11月21日(日)	午後～夜着:成田空港到着後、解散	朝: 機内 昼: 機内 夜: -

※上記研修日程は2010年8月時点の有効な運航スケジュールに基づいて作成しています。

※現地事情により変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※最終確定旅程は出発前にお渡しする旅程表が確定旅程となります。