

<トップランレベルアップキャンプ2011日程表>

	25日(日)		26日(月)		27日(火)
	アップ・基本練習・応用1		アップ・基本練習・応用2		アップ・基本練習・応用3
9:00	集合	6:30	起床	6:30	起床
9:15	開会式	7:00	練習開始	7:00	練習開始
9:30	練習開始		アップ・ブラジル		アップ・ブラジル
9:30~9:45	アップ・ランニング		Lステップ・フットワーク・素振		Lステップ・フットワーク・素振
9:45~10:30	ストレッチ	8:00	朝食	8:00	朝食
	Lステップ・フットワーク・素振	9:00~10:30	基本練習	9:00~10:30	基本練習
10:30~12:00	基本練習	10:30~11:00	サービス練習(キックS含)	10:30~11:00	サービス練習(キックS含)
		11:00~12:00	ノーバウンドヒット 30分 スペインドリル ストローク基本	11:00~12:00	S - ポイントマッチ
12:00~13:00	昼食・休憩	12:00~13:00	昼食・休憩	12:00~13:00	昼食・休憩
13:00~13:30	応用1 S - ライジングヒット (エッグボールVSライジング)	13:00~13:30	応用1 早稲田ドリル (サイド&フロント)	13:00~15:00	マッチ練習
13:30~14:00	S-2対1制限-F・Bチョイス (バラエティーアタック)	13:30~14:00	2ボレー・1ストローク センターORクロス回し		
14:00~14:30	S-2対1C・S回し	14:00~14:30	1ボレー・2ストローク ストレート&クロス回し	15:00~15:45	スペインドリル1~7 ボール間ステップ 体幹トレーニング
14:30~14:45	休憩	14:30~14:45	休憩	15:45~16:00	PNF 2人組ストレッチ
14:45~16:30	スペインドリル1~7 基本球出し サイドステップボール運び8本	14:45~17:00	スペインドリル1~7 ボール間ステップ 体幹トレーニング& PNF 2人組ストレッチ	16:00	閉会式
16:30~17:00	体幹トレーニング& PNF 2人組ストレッチ		16:30	解散	
17:00~19:00	チェックイン・入浴・休憩	17:00~19:00	チェックイン・入浴・休憩		
19:00~20:00	夕食	19:00~20:00	夕食		
20:00~21:00	大石氏による 食事と栄養とサプリメント	20:00~21:00	大塚製薬 遠藤氏による 水分補給とパフォーマンス		
21:00~22:00	1日日記・休憩	21:00~22:00	1日日記・休憩		
22:00	消灯・就寝	22:00	消灯・就寝		

