

2024年度 大阪府特別強化合同練習会
スケジュール（案）

6月30日（日）		
8:50	10分	集合・準備（会議室）
9:00~ 9:10	10分	出欠確認・オリエンテーション
9:10 ~ 9:40	30分	講習
9:40~ 9:50	10分	移動・準備（サブアリーナ）
9:50 ~ 11:50	120分	準備運動 / 器具準備 / 身体測定 フィジカルチェック
11:50 ~ 12:35	45分	昼休憩
12:35 ~ 12:45	10分	練習前ミーティング・説明
12:45 ~ 13:15	30分	器具セッティング
13:15 ~ 13:40	25分	地上アップ、器具アップ
13:40 ~ 16:00	140分	トランポリン練習会
16:00 ~ 16:15	15分	クールダウン
16:15 ~ 16:45	30分	器具片付け
16:45 ~ 17:00	15分	フィードバックミーティング