

2020年12月トラック講習(マディソン講習及び初心者講習)

2020年12月2日 **Communiqué1**

1、ウェア等

マディソン講習参加者は、大学のユニフォームにこだわりませんので同じ大学で複数ペアが出来る場合ペアごとの区別がつくようにしてください。

2、スケジュール

受付 9:30～

2020.1205 トラック講習会時程

Ver.01

	マディソン班	初心者班
10:00	開始 基本動作説明(芝生)	開始 アップ周回20分
10:40	アップ周回20分	
11:10	交代練習(退避路) 5人グループX2 2セット	周回15周 2人並走 (資料A)
11:30	交代練習 5人グループX2 2セット	
11:50	映像鑑賞&昼食	周回10周 グループ並走(資料B)
12:10		映像鑑賞&昼食
12:40	前抜け交代 5人グループX4	
13:10		周回15分 バイク先導 グループ並走(半車ずらし)
13:30	周回20分 バイク先導 2人グループ	
14:00		周回15分 グループ並走
14:30	40周レース形式	
15:00	終了	終了