

競技者育成プログラムに基づくU19カテゴリー対象の有望競技者発掘育成合宿スケジュール（予定）

12月14日(木)		12月15日(金)		12月16日(土)		12月17日(日)		12月18日(月)	
9:00		6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食
11:00		9:00	トレーニング B1(15km)	9:00	トレーニング B1(18km) or フィジカルトレーニング	9:00	トレーニング B1(18km) or フィジカルトレーニング	8:30	トライアル 6000m
		11:00		11:00		11:00	※トライアル(予備) 9:00~11:00 コース閉鎖	11:00	8:30~11:00 コース閉鎖
								11:30	全体ミーティング(三菱艇庫2F) 解散(昼食各自)
13:00	13:00 全体ミーティング 三菱養和会戸田艇庫2F	12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食		
15:00	リギング 水上トレーニング Watt Bike測定 グループ分け	15:00	トレーニング B1(15km)	14:00	トレーニング B2(18km)(2*25')	15:00	トレーニング B1(15km) ※トライアル(予備)		
16:30		16:30		16:30	14:00~16:30 コース閉鎖	16:30	14:00~16:00 コース閉鎖		
17:00	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング		
18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自		
19:00	全体ミーティング(三菱艇庫2F)	19:00	全体ミーティング(三菱艇庫2F)	19:00	全体ミーティング(三菱艇庫2F)	19:00	全体ミーティング(三菱艇庫2F)		
19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング		
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		