

2021年競技者育成プログラムに基づく高校生対象の有望競技者発掘育成合宿スケジュール

12月12日(土)		12月13日(日)		12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)	
10:30	Watt Bike測定(体育館) 前泊・早着者から順次実施 午前10:30～ 午後14:00～	7:00 朝食 9:00 <b>6km×2set SR19 B2 計測</b>	7:00 朝食 9:00 <b>各班に分かれて ドリル・スキルアップ 18km B1+B6</b>	7:00 朝食 9:00 <b>6km×2set SR19 B2 計測</b>	7:00 朝食 8:30 <b>各班に分かれて ドリル・スキルアップ 15km B1+B6</b>				
13:30	全体ミーティング	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	11:30 全体ミーティング 解散				
14:00	Watt Bike 午後開始								
14:30	<b>Steady中心フリーローイング15km コース確認</b>	14:45 <b>各班に分かれて ドリル・スキルアップ 15km B1+B6</b>	14:45 <b>各班に分かれて ドリル・スキルアップ 15km B1+B6</b>	14:45 <b>各班に分かれて ドリル・スキルアップ 15km B1+B6</b>					
～16:45		～16:45	～16:45	～16:45					
17:00	入浴	17:00 入浴	17:00 入浴	17:00 入浴					
17:30	スタッフミーティング	17:30 スタッフミーティング	17:30 スタッフミーティング	17:30 スタッフミーティング					
18:00	夕食	18:00 夕食	18:00 夕食	18:00 夕食					
19:00	ミーティング(月艇庫3Fミーティング室) <b>トラフィックルール説明</b>	19:00 ミーティング(月艇庫3Fミーティング室) <b>B1&amp;B2トレーニングについて</b>							
22:00	消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯					