

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(予定)

1月15日(金)		1月16日(土)		1月17日(日)		1月18日(月)		1月19日(火)	
		7:00 朝食	8:00 宿舎出発 ドリル・スキルアップ 70minB1	7:00 朝食	8:00 宿舎出発 6km×2set SR19 B2 計測	7:00 朝食	8:00 宿舎出発 ドリル・スキルアップ 70minB1	7:00 朝食	8:00 宿舎出発 ドリル・スキルアップ 60minB1
14:00	艇庫集合 全体ミーティング Watt Bike測定(未測定者)	12:00 昼食	14:30 ドリル・スキルアップ 60minB1	12:00 昼食	14:30 ドリル・スキルアップ 60minB1	12:00 昼食	14:30 ドリル・スキルアップ 60minB1	12:00	全体ミーティング ホテル解散
14:30	Steady中心フリーローイング コース確認60minB1	~16:45	~16:45	~16:45	~16:45	~16:45	~16:45		
	入浴		入浴		入浴		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	19:00		19:00		19:00			
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		