

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)

2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)		2月13日(土)		2月14日(日)	
		6:30 朝食	7:30 宿舎出発 ドリル・スキルアップ B1 10km×2周 20km	6:30 朝食	7:30 宿舎出発 B2 6km×2sets 計測	6:30 朝食	7:30 宿舎出発 ドリル・スキルアップ B1 10km×2周 20km	6:30 朝食	7:30 宿舎出発 8:00 ドリル・スキルアップ 60minB1
14:00	艇庫集合 全体ミーティング	12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食		全体ミーティング
14:30	Steady中心フリーローイング コース確認60minB1	14:30	ドリル・スキルアップ 60minB1 or 8km×2周	14:30	ドリル・スキルアップ 60minB1 or 8km×2周	14:30	ドリル・スキルアップ 60minB1 or 8km×2周	12:00	艇庫解散
~17:00		~17:00		~17:00		~17:00			
	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		