

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16日(木)		12月17日(金)		12月18日(土)		12月19日(日)		12月20日(月)	
	Watt Bike測定 合宿までに各個人で測定くる 未測定者のみ実施	6:30 朝食 8:30 <b>6km×2set</b> <b>SR19 B2</b> 計測 1往復(6km)×2sets ※強風で1setのみ	6:30 朝食 8:30 各班に分かれて ドリル・スキルアップ <b>18km B1+B6</b>	6:30 朝食 8:30 <b>6km×2set</b> <b>SR19 B2</b> 計測 1往復(6km)×2sets	6:30 朝食 8:30 各班に分かれて ドリル・スキルアップ <b>12km B1+B6</b>				
14:00	艇庫集合 全体ミーティング Watt Bike測定	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食			12:00 全体ミーティング 解散	
14:30 ~16:30	<b>Steady中心フリーローイング15km</b> コース確認(片道5km) <b>B1</b>	14:30 ~16:30	<b>ERGO B4 計測</b> <b>SR24-28-32</b>	14:30 ~16:30	各班に分かれて ドリル・スキルアップ <b>12km B6(1000m毎×6)</b> 12km=3kmUP-6kmB6-3kmDOWN	14:30 ~16:30	各班に分かれて ドリル・スキルアップ <b>18km B1+B6</b>		
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(ホテルフラグス) トラフィックルール説明	19:00	ミーティング(ホテルフラグス) B1&B2&B6トレーニングについて	19:00	ミーティング(ホテルフラグス)	19:00	ミーティング(ホテルフラグス)		
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		