

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(計画)

202312 長崎

12月22日(金)		12月23日(土)		12月24日(日)		12月25日(月)		12月26日(火)	
	Watt Bike測定 合宿までに各個人で測定	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	
		7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着	7:45 出発 8:15艇庫着
		9:15 B1 (6km × 2) 18km	9:15 B2 (6km × 2) 計測	9:15 B1 (6km × 2) 18km	9:15 B1 (6km × 2) 18km	9:15 B1 (6km × 2) 18km	9:15 B2 (6km × 2)	9:15 B2 (6km × 2)	
13:30	艇庫集合 全体ミーティング	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食			11:30 全体ミーティング 解散
14:30	Steady中心フリーローイング12km コース確認(片道3km) B1	14:00 宿発 14:30艇庫着 技術指導(大林c) トリル・スキルアップ ~17:00 B1 (90min)	14:00 宿発 14:30艇庫着 技術指導(大林c) トリル・スキルアップ ~17:00 B1 (90min)	14:00 宿発 14:30艇庫着 技術指導(大林c) トリル・スキルアップ ~17:00 B1 (90min)	14:00 宿発 14:30艇庫着 技術指導(大林c) トリル・スキルアップ ~17:00 B1 (90min)	14:00 宿発 14:30艇庫着 技術指導(大林c) トリル・スキルアップ ~17:00 B1 (90min)			
16:30	ミーティング								
17:00	入浴	18:00 入浴	18:00 入浴	18:00 入浴	18:00 入浴	18:00 入浴			
17:30	スタッフミーティング	18:30 スタッフミーティング	18:30 スタッフミーティング	18:30 スタッフミーティング	18:30 スタッフミーティング	18:30			
18:00	夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食			
22:00	消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯			