

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

202412 菊池(案)

12月13日(金)		12月14日(土)		12月15日(日)		12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)	
	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	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	7:45 出発 8:15艇庫着	
		9:15 <b>B1 (6km × 2)</b> <b>18km</b>	9:15 <b>B2 (6km × 2) 計測</b>	9:15 <b>B1 (6km × 2)</b> <b>18km</b>	9:15 <b>B1 (6km × 2)</b> <b>18km</b>	9:15 <b>B1 (4.5km) up</b> <b>SRfree (3km × 1) 計測</b> <b>B1 (4.5km)</b>	9:15 <b>B2 (6km × 2)</b>	9:15 <b>B2 (6km × 2)</b>			
13:30		<b>艇庫集合</b> 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	12:00 昼食			11:30 全体ミーティング 解散
14:30		<b>Steady中心フリーローイング*12km</b> <b>コース確認(片道1.5km)</b> <b>B1</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>	14:00 宿発 14:30艇庫着 <b>技術指導</b>			
15:30		<b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>	15:30 <b>ドリル・スキルアップ</b> <b>B1 (90min)</b>			
16:30		ミーティング	~17:00	~17:00	~17:00	~17:00	~17:00	~17:00			
17:00	入浴	18:00 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	18:30	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	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	22:00 消灯				