

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

2025 01 菊池(案)

1月17日(金)		1月18日(土)		1月19日(日)		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)	
	移動	6:45 朝食 8:00 出発 8:20艇庫着 9:15 B1(6km×2) トータル18km		6:45 朝食 8:00 出発 8:20艇庫着 9:15 B1(4.5km)up (1000m×4)SR26~28計測 B6(1.5km) トータル18km		6:45 朝食 8:00 出発 8:20艇庫着 9:15 B1(6km×2) トータル18km		6:45 朝食 8:00 出発 8:20艇庫着 9:15 B1(4.5km)up (1000m×4)SR26~28計測 B6(1.5km) トータル18km		6:45 朝食 8:00 出発 8:20艇庫着 9:15 B2(6km×2) トータル18km	
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 全体ミーティング 解散	
14:30	リギング(ダブルスカル) リギング確認(片道1.5km) B1	14:00 宿発 14:20艇庫着 15:00 トリル・スキルアップ ~16:30 B1(90min)		14:00 宿発 14:20艇庫着 15:00 トリル・スキルアップ ~16:30 B1(90min)		14:00 宿発 14:20艇庫着 15:00 トリル・スキルアップ ~16:30 B1(90min)		14:00 宿発 14:20艇庫着 15:00 トリル・スキルアップ ~16:30 B1(90min)			
17:30	入浴	17:30 入浴		17:30 入浴		17:30 入浴		17:30 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		17:30 スタッフミーティング			
18:30	夕食	18:30 夕食		18:30 夕食		18:30 夕食		18:30 夕食			
22:00	消灯	22:00 消灯		22:00 消灯		22:00 消灯		22:00 消灯			