

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 02 戸田(案)

2月2日(日)		2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)	
	移動	7:00 朝食 7:45 出発 8:50 JISS 女子 8:50 JISS2階研修室B 測定 Vo2Max 最終者12:30 終了者から順次昼食 JISS 7階 男子 9:30スポーツクリーン研修 HPSCウエスト棟研修室① 11時終了 11:30昼食 JISS 7階	7:00 朝食 7:45 出発 9:00 B1(7.5km×2) トータル18km	7:00 朝食 7:45 出発 9:00 リギング(4x・2x) B1(7.5km×2) トータル18km	7:00 朝食 7:45 出発 9:00 (1500m x 4)SR22→26→30 トータル15km リギング(4x・2x)	7:00 朝食 7:45 出発 9:00 B2(6km×2) トータル15km 全体ミーティング 12:00 解散 昼食なし					
13:30	艇庫集合 全体ミーティング	JISS 女子 14:00スポーツクリーン研修 HPSCウエスト棟研修室① 15:30終了 男子 13:00 JISS2階研修室B 測定 Vo2Max 17時終了 終了者から順次チェックイン 宿泊(15時以降チェックイン可能) 宿泊(ナショナルトレーニングセンター)	12:00 昼食 14:00 出発 15:00 (1500m x 4)SR22→26→30 トータル15km ~16:30 リギング(4x・2x)	12:00 昼食 14:00 出発 15:00 トリル・スキルアップ B1(90min) ~16:30	12:00 昼食 14:00 出発 15:00 リギング(4x・2x) 15:00 B1(7.5km×2) トータル18km ~17:00						
14:00	リギング(4x・2x) リギング確認(片道1.5km) B1 宿泊(東横イン)										
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						
18:00	夕食 入浴等	18:00 夕食 入浴等	18:00 夕食 入浴等	18:00 夕食 入浴等	18:00 夕食 入浴等						
22:00	消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯	22:00 消灯						

※ 研修には筆記用具・スマートフォンを持参すること。