

2023関東合宿@神奈川 スケジュール

時刻	12月25日 (月)		12月26日 (火)		12月27日 (水)		12月28日 (木)		時刻
	選手	付添指導者	選手	付添指導者	選手	付添指導者	選手	付添指導者	
6:00			起床	起床	起床	起床	起床	起床	6:00
6:30			朝練 練習準備	朝練見学	朝練 練習準備	朝練見学	朝練 練習準備	朝練見学	6:30
7:00									7:00
7:30			朝食		朝食		朝食		7:30
8:00									8:00
8:30			移動		移動				8:30
9:00							移動		9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30			ブロック別 トレーニング	研修会受付	ブロック別 トレーニング		アンチ・ドーピング 講習会 (兼指導者研修会)		10:30
11:00				指導者研修会 ①トレーニング理論					11:00
11:30				指導者研修会 ②スポーツ科学					11:30
12:00	選手受付	受付					閉講式		12:00
12:30	開講式		昼食・休憩	(移動) 昼食・休憩	昼食・休憩		昼食・解散		12:30
13:00									13:00
13:30	(移動)								13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	ブロック別 トレーニング		ブロック別 トレーニング		ブロック別 トレーニング				15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30	移動		移動		移動				16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00	夕食・入浴		夕食・入浴		夕食・入浴				18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00	ブロック別 ミーティング		ブロック別 ミーティング		ブロック別 ミーティング				20:00
20:30									20:30
21:00	入浴・自由研修		入浴・自由研修		入浴・自由研修				21:00
21:30									21:30
22:00	点呼・就寝	就寝	点呼・就寝	就寝	点呼・就寝	就寝			22:00