

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			朝食		朝食		朝食		7:00		
7:30									7:30		
8:00			移動		移動		移動		8:00		
8:30									8:30		
9:00			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				9:00		
9:30				指導者研修会 ①トレーニング理論					9:30		
10:00				指導者研修会 ②スポーツ科学	アンチ・ドーピング 講習会 （兼指導者研修会）		10:00				
10:30							10:30				
11:00			（移動） 昼食・休憩				閉講式		11:00		
11:30									11:30		
12:00	選手受付	受付	昼食・休憩	（移動） 昼食・休憩	昼食・解散		12:00				
12:30	開講式						12:30				
13:00	（移動）  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				13:00		
13:30									13:30		
14:00									14:00		
14:30									14:30		
15:00									15:00		
15:30									15:30		
16:00									16:00		
16:30	移動		移動		移動				16:30		
17:00	夕食・入浴		夕食・入浴		夕食・入浴				17:00		
17:30									17:30		
18:00									18:00		
18:30									18:30		
19:00	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				19:00		
19:30									19:30		
20:00	入浴・自由研修		入浴・自由研修		入浴・自由研修				20:00		
20:30									20:30		
21:00									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		