

軽量級2X 最終選考合宿スケジュール

11月21日 版

11月21日 (月)	10:00	集合 全体ミーティング 選考要領説明等(戸田公園事務所)	
	11:00	2X艇準備・リギング調整 リギング終了次第 NTCへ移動～昼食	
	14:00	NTC出発	
	15:00	乗艇トレーニング(明日の準備、Total 12km程度)	
	17:00	トレーニング終了次第 NTCへ移動	
	18:00	食事	
	19:00	ミーティング(明日の説明:NTCアスリートビレッジ2F小研修室③)	
	<hr/>		
	11月22日 (火)	7:00	体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース) W1xはW2xの1分前にスタートする
9:30		男子1回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
9:45		女子1回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)	
10:10		男子2回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
10:25		女子2回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)	
10:50		男子3回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
11:05		女子3回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)	
11:30		男子4回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
11:45		女子4回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯) シートレース終了次第 NTCへ移動～昼食	
15:00		NTC出発	
15:30		乗艇トレーニング(明日の準備 Total 12km程度)	
17:00		トレーニング終了次第 NTCへ移動	
18:00		食事	
19:00		ミーティング 小研修室③ アスリートビレッジ2F	
<hr/>			
11月23日 (水)	7:00	体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース)	
	9:30	男子1回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
	9:45	女子1回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯) * 11/22と同様に、男女共4レース実施 *	
		シートレース終了次第 NTCへ移動～昼食	
	15:00	NTC出発	
	15:30	乗艇トレーニング(明日の準備 Total 12km程度)	
	17:00	トレーニング終了次第 NTCへ移動	
	18:00	食事	
	19:00	ミーティング 小研修室③ アスリートビレッジ2F	
<hr/>			
11月24日 (木)	7:00	体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース)	
	9:30	男子1回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
	9:45	女子1回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)	
	10:10	男子2回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)	
	10:25	女子2回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯) * 10:50以降: シートレース予備 *	
		シートレース終了次第 NTCへ移動～昼食	
		※14:00～ コーチ及び強化委員:戸田にて選考会議	
	15:00	選手:NTC出発	
	15:30	乗艇トレーニング(明日の準備 Total 12km程度)	
	17:00	トレーニング終了次第 NTCへ移動	
	18:00	食事	
19:00	全体ミーティング NTC小研修室③ 日ボ強化委員・ヘッドコーチより説明		
<hr/>			
11月25日 (金)	6:00	乗艇トレーニング(UT DPS 18km)	
	9:00	朝食	
		** 解散 **	