

軽量級2X 第一次選考合宿スケジュール

強化委員会

10月24日 (月)	AM 移動
	PM
	12:00 集合 全体ミーティング 強化委員会より方針説明等(国艇2F)
	15:00 シングルスカル準備と各自調整(戸田)
	17:30 NTCへ移動～フリー(戸田)
	19:30 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)
10月25日 (火)	7:00 朝食
	※エルゴテスト
	9:30 男子①
	9:55 男子②
	10:20 男子③
	10:45 女子①
	11:10 女子②
	11:35 女子③
	エルゴ終了次第 NTCへ移動～昼食
	15:00 NTC出発
	16:00 乗艇トレーニング(明日の準備 Total 12km程度)
	17:30 トレーニング終了次第 NTCへ移動
	18:00 食事
	19:30 ミーティング 小研修室③ アスリートビレッジ2F
10月26日 (水)	7:00 朝食
	※2000m乗艇タイムトライアル
	10:00 スタート ヘッドレース形式(1艇づつスタート 約1分毎)
	男子エルゴ順→女子エルゴ順
	昼食 NTC
	15:00 NTC出発
	16:00 乗艇トレーニング(明日の準備 Total 12km程度)
	17:30 トレーニング終了次第 NTCへ移動
	18:00 食事
	19:30 ミーティング 小研修室③ アスリートビレッジ2F
10月27日 (木)	7:00 朝食
	※6000m乗艇タイムトライアル
	10:00 男子スタート 30秒間隔
	10:45 女子スタート 30秒間隔
	昼食 NTC
	14:30 NTC出発
	15:00 乗艇トレーニング(UT DPS 18km)
	17:00 トレーニング終了次第 NTCへ移動
	18:00 食事
	20:00 全体ミーティング JISS会議室 日ボ強化委員・ヘッドコーチより説明
10月28日 (金)	6:00 乗艇トレーニング(UT DPS 18km)
	9:00 朝食
	** 解散 **