

軽量級2X 最終選考合宿スケジュール

強化委員会

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)
11月22日 (火)	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)
	10:00 男子2回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)
	10:15 女子2回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)
	10:30 男子3回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)
	10:45 女子3回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)
	11:00 男子4回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)
	11:15 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
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
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)
	10:00 男子2回目スタート (1500m, 2X艇:3杯)
	10:15 女子2回目スタート (1500m, 2X艇:2杯+1X艇:1杯)
	* 10:30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
11月25日 (金)	6:00 乗艇トレーニング(UT DPS 18km)
	9:00 朝食
	** 解散 **