

LM4-最終選考合宿スケジュール

2011年12月26日

1月15日 (日)	13:00 NTC戸田トレーニングセンターで体重計測(S-side 13:00, B-side 13:20) 73.0kg以下、これを超えた者は選考対象外。 15:00 2000mエルゴテスト実施。(S-side 15:00, B-side 15:20)、 (全国マシロー関東大会に参加する者は、別途申し出のこと。) エルゴテスト終了次第 NTCへ移動～宿泊手続き 18:00 全体ミーティング選考合宿要領説明等(NTCアスリートビレッジ2F小研修室)
1月16日 (月)	7:00 朝食 9:00 4-艇のリギング・出艇準備、適宜乗艇トレーニング 乗艇終了後 NTCへ移動～昼食 14:30 4-艇にて乗艇トレーニング 18:00 食事 19:00 ミーティング 小研修室 アスリートビレッジ2F
1月17日 (火)	7:00 朝食 9:00 4-艇にて乗艇トレーニング 乗艇終了後 NTCへ移動～昼食 14:30 4-艇にて乗艇トレーニング 18:00 食事 19:00 ミーティング 小研修室 アスリートビレッジ2F
1月18日 (水)	7:00 体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース) 4-艇 * 2杯で実施。 9:30 1回目スタート (1500m) 10:10 2回目スタート (1500m) 10:50 3回目スタート (1500m) 11:30 4回目スタート (1500m) 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) 18:00 食事 19:00 ミーティング 小研修室 アスリートビレッジ2F
1月19日 (木)	7:00 体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース) 4-艇 * 2杯で実施。 9:30 1回目スタート (1500m) 10:10 2回目スタート (1500m) 10:50 3回目スタート (1500m) 11:30 4回目スタート (1500m) 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) 18:00 食事 19:00 ミーティング 小研修室 アスリートビレッジ2F
1月20日 (金)	7:00 体重計測、朝食 ※シートレース(戸田コース) 4-艇 * 2杯で実施。 9:30 1回目スタート (1500m) 10:10 2回目スタート (1500m) 10:50 3回目スタート (1500m) 11:30 4回目スタート (1500m) 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) 18:00 食事 19:00 全体ミーティング NTC小研修室 日ボ強化委員・ヘッドコーチより説明 代表クルー4名(各サイド2名)発表
1月21日 (木)	6:00 乗艇トレーニング(UT DPS 18km) 9:00 朝食 ** 解散 ** (代表クルーは1月28日まで合宿継続)