

2015年U19ナショナルチーム代表候補選手第1次強化合宿スケジュール(予定)

12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)		12月22日(月)	
11:30	リギング確認(自由)	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食
		7:15						8:30	*1500m×2 タイムトライアル
		7:30		9:30	ローイング(16km) ドリル含む (19日(金)タイムトライアル予備) (コース閉鎖8:00-11:30【予備】)	9:30	ローイング(16km) ドリル含む	8:30~10:00	(コース閉鎖7:30-11:30)
		9:00	3000mTT					11:30	全体ミーティング(三菱養和会) 解散(昼食各自)
		11:00	(コース閉鎖8:00-11:30)						
13:00	昼食 各自 開始式・ミーティング(三菱養和会2F)	12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食 (タイムトライアル予備)		
14:15	*1500mテストトライアル(15:00-16:00) (コース閉鎖14:00-16:00)	13:30	フィットネス 男女20名ずつ4サイクル NTCTレーニングルーム エルゴチェック 男子日大艇庫 女子国立艇庫 希望時刻を自己申告	14:00	6000mTT	14:30	ローイング(16km) ドリル含む (20日(土)タイムトライアル予備) (コース閉鎖14:00-16:30【予備】)		
17:00	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング	16:00	(コース閉鎖14:00-16:30)	17:00	スタッフミーティング		
		17:30	全体ミーティング(三菱養和会)	17:00	スタッフミーティング	17:30	全体ミーティング(三菱養和会)		
18:00	夕食	18:00	夕食	18:00	夕食	18:00	夕食		
19:30	入浴各自 全体ミーティング(三菱養和会)	19:00	入浴各自	19:00	入浴各自	19:00	入浴各自		
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		