

2016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17日(木)		12月18日(金)		12月19日(土)		12月20日(日)		12月21日(月)	
午前	シニアトレーニング	6:00	朝食 午前 シニアトレーニング シニアトレーニング終了後 U19乗艇開始 10:45 U19 3000mTTスタート	6:00	朝食 9:30 ローイング(16km) ドリル含む (18日(金)タイムトライアル予備) (コース閉鎖8:00-11:30【予備】)	6:00	朝食 学習院大学学内レガッタ開催 9:00 9:00~9:30 ST~1250mへ(未確定・調整中) 女子 講話 場所 三菱艇庫2F 男子 ローイング(16km) ドリル含む 11:00~11:30 棧橋へ(未確定・調整中)	6:00	朝食 8:30 *1500m×2 タイムトライアル 8:30~10:00 (コース閉鎖7:30-11:30) 11:30 全体ミーティング(三菱養和会) 解散(昼食各自)
11:30	U19全体ミーティング トラフィック確認 12:00 水上on	12:00	昼食 13:30 15:00 ローイング(16km) ドリル含む 16:30 終了 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)	12:00	昼食 14:00 6000mTT 16:00 (コース閉鎖14:00-16:30) 17:00 スタッフミーティング	12:00	昼食 14:00~14:30 ST~1250mへ(未確定・調整中) 14:30 男子 フィットネス NTCTトレーニングルーム 女子 ローイング(16km) ドリル含む 16:00~16:30 棧橋へ(未確定・調整中) 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)		
13:00	U19トライアル開始 14:00 U19トライアル終了 U19トライアル終了後シニアトレーニング								
17:00	スタッフミーティング								
18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 19:00 入浴各自	18:00	夕食 19:00 入浴各自 19:30 全体ミーティング(三菱養和会)	18:00	夕食 19:00 入浴各自		
19:30	全体ミーティング(三菱養和会)								
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		