

2016年 U19強化合宿スケジュール（予定）

12月18日(日)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)	
9:00		6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食
11:00			トレーニング 男子 C2 x 3 女子 15km B1	9:30	トレーニング 20km B1 コース閉鎖	9:00	トレーニング 20km B2 (2x30')	8:30	トレーニング 20km B1 コース閉鎖
13:00	全体ミーティングJISS戸田艇庫2F Mr. Xavierより	12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食	11:30	全体ミーティング (JISS艇庫2F) 解散(昼食各自)
15:00	トレーニング	15:00	トレーニング 男子 15km B1 女子 C2 x 3	15:00	指導者研修会 選手対象ミーティング	15:00	トレーニング 15km B1		
16:30	15km B1 コース閉鎖	16:30	コース閉鎖	17:00		16:30	コース閉鎖		
17:00	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング	17:00		17:00	スタッフミーティング		
18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 入浴各自		
19:00	全体ミーティング (JISS艇庫2F)	19:00	全体ミーティング (JISS艇庫2F)	19:00	全体ミーティング (JISS艇庫2F)	19:00	全体ミーティング (JISS艇庫2F)		
19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング	19:30	コーチミーティング		
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯		