

競技者育成プログラムに基づくU19カテゴリー対象の有望競技者発掘育成合宿スケジュール（予定 12月11日作成版）

12月14日(木)		12月15日(金)		12月16日(土)		12月17日(日)		12月18日(月)	
9:00	Watt Bike測定 (午前に測定する選手には、 事前通達済み)	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食	6:00	朝食
11:00		9:00	トレーニング B1 (15km)	9:00	トレーニング B1 (18km)	9:00	トレーニング B1 (15~18km) ※トライアル（予備） (6000m)	8:30	トライアル 6000m 8:30~11:00 コース閉鎖
		11:00		11:00		11:00	9:00~11:00 コース閉鎖 (↑トライアルを実施した場合の コース閉鎖)	11:00	
13:00	13:00 全体ミーティング 三菱養和会戸田艇庫2F	12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食		
15:00	リギング 水上トレーニング Watt Bike測定 グループ分け	15:00	トレーニング B1 (15~18km)	14:00	トレーニング B2 (15km) (2*25') 14:00~16:30 コース閉鎖	15:00	トレーニング B6 (15km) ※トライアル（予備）		
16:30		16:30		16:30		16:30	14:00~16:00 コース閉鎖 (↑トライアルを実施した場合のコース閉鎖)		
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	スタッフミーティング	17:00	スタッフミーティング		
18:00	夕食 入浴各自	18:00	夕食 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（三菱艇庫2F）	19:00	全体ミーティング（三菱艇庫2F）	19:00	全体ミーティング（三菱艇庫2F）	19:00	全体ミーティング（三菱艇庫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		