

合宿日課表

時刻	1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		
	選手	指導者	選手	指導者	選手	指導者	
6:00			起床	起床	起床	起床	
7:00			朝食	朝食	朝食	朝食	
8:00			移動	移動	移動	移動	
9:00			練習	練習指導	スポーツ栄養学 研修会		
10:00					トレーニング理論	スポーツ科学	
11:00			打合せ		昼食	昼食	閉講式 解散
12:00			受付				
13:00			開講式		休憩	休憩	
14:00			練習	練習指導	練習	練習指導	
15:00							
16:00	移動	移動	移動	移動			
17:00	休憩	休憩					
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食			
19:00	ミーティング	ミーティング	学習 ・ 入浴	研修会 指導論			
20:00	打合せ			打合せ			
21:00	学習 ・ 入浴						
22:00							
23:00	消灯 就寝		消灯 就寝				