

# 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	受付	打合せ	昼食	昼食	閉講式 解散	
12:00			開講式	休憩		
13:00	練習	練習指導	練習	練習指導		
14:00	移動	移動				
15:00	休憩	休憩	移動	移動		
16:00	夕食	夕食	夕食	夕食		
17:00	ミーティング	ミーティング	学習 ・ 入浴	研修会 指導論		
18:00	学習 ・ 入浴	打合せ		打合せ		
19:00			消灯 就寝	消灯 就寝		
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						