

合宿基本日程表

日程	1/10(土)	1/11(日)	1/12(月)
6:00		6:00 起床	6:00 起床
		早朝練習①	早朝練習②
7:00			
		朝食・休息	朝食・休息
8:00			
		移動	移動
9:00			
		トレーニング②	トレーニング④
10:00		・短距離、ハードル、跳躍 砲丸投、混成 ⇒あましんスタジアム ・投てき(砲丸投以外) ⇒牛深高校	・短距離、ハードル、跳躍 砲丸投、混成 ⇒あましんスタジアム ・投てき(砲丸投以外) ⇒牛深高校
11:00	11:00 受付(あましんスタジアム) ～11:30 選手、スタッフ:昼食 11:30 スタッフミーティング		
12:00	12:00 開講式(あましんスタジアム)		移動
	12:30 投擲移動(牛深高校へ)		
13:00		昼食・休息	13:00 閉講式(あましんスタジアム)
14:00	トレーニング①	トレーニング③	
15:00	・短距離、ハードル、跳躍 砲丸投、混成 ⇒あましんスタジアム ・投てき(砲丸投以外) ⇒牛深高校	・短距離、ハードル、跳躍 砲丸投、混成 ⇒あましんスタジアム ・投てき(砲丸投以外) ⇒牛深高校	
16:00			
17:00	移動	移動	
18:00			
19:00	夕食 ミーティング (各ブロックミーティング)	夕食 ミーティング (各ブロックミーティング)	
20:00			
21:00	入浴・学習・休息	入浴・学習・休息	
22:00			
23:00	23:00 就寝	23:00 就寝	

