## 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			
7:00			<u> </u>
		   朝食·休息	
8:00		初及	初及 小心
0.00			 移動
		 移動	
9:00			
			トレーニング④
		トレーニング②	t- n- +11
10:00			短距離、ハードル、跳躍
		・短距離、ハードル、跳躍	│
11.00	   11:00 受付(あましんスタジアム)	│	- かまじんスタンテム ・投てき(砲丸投以外)
11.00	~11:30 選手、スタッフ:昼食	・投てき(砲丸投以外)	⇒牛深高校
	11:30 スタッフミーティング	→牛深高校	
10.00	12:00 ステノンニ ティンフ   12:00 開講式(あましんスタジアム)	一   一   一   一	   移動
12:00	12:00 開開式(めましんスタンアム)		
	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		<u> </u>	
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	砲丸投、混成	
	⇒あましんスタジアム	⇒あましんスタジアム	
16:00		投てき(砲丸投以外)	
	⇒牛深高校	⇒牛深高校	
17.00	10 ±4		
17:00	移動	移動	
18:00			
	夕食	夕食	
19:00		ミーティング	
	(各ブロックミーティング)	(各ブロックミーティング)	
20:00	<b></b>	<u> </u>	
20:00			
21:00			
	│ │ │ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	入浴・学習・休息	
22:00			
02:00	22.00 計算	82.00 計算	
Z3:UU	23:00 就寝	23:00 就寝	