

2019年福岡県年末強化合宿日程表

GP	12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日	
	A/B	C/D	A/B	C/D	A/B	C/D	A/B	C/D	A/B	C/D
6:00			起床		起床		起床		起床	
7:00			朝食		朝食		朝食		朝食	
7:45				朝食		朝食		朝食		朝食
8:15			移動		移動		移動		移動	
8:30			8:00~8:30		8:00~8:30		8:00~8:30		8:00~8:30	
8:45			ストレッチ・補強	休憩	ストレッチ・補強	休憩	ストレッチ・補強	休憩	ストレッチ・補強	休憩
9:00			8:45-9:15	7:45-10:00	8:45-9:15	7:45-10:00	8:45-9:15	7:45-10:00	8:45-9:15	7:45-10:00
9:15										
9:45										
10:00				移動		移動		移動		移動
10:15			水中	10:00-10:30	水中	10:00-10:30	水中	10:00-10:30	水中	10:00-10:30
10:30			9:15-11:30		9:15-11:30		9:15-11:30		9:15-11:15	
10:45			ストレッチ・補強		ストレッチ・補強		ストレッチ・補強		ストレッチ・補強	
11:00			10:30-11:30		10:30-11:30		10:30-11:30		10:30-11:15	
11:15										
11:30			昼食		昼食		昼食		昼食	
11:45			11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00	
12:00										
12:15				水中		水中		水中		水中
12:30			休憩	11:30-13:45	休憩	11:30-13:45	休憩	11:30-13:45	休憩	11:15-13:15
12:45			12:00-13:30		12:00-13:30		12:00-13:30		12:00-13:00	
13:00	西市民プール集合13:00								ストレッチ	
13:15	開会式								13:00-13:30	昼食
13:30			ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ			13:30-14:00
13:45			13:30-14:00	昼食	13:30-14:00	昼食	13:30-14:00	昼食		
14:00				13:45-14:15		13:45-14:15		13:45-14:15		
14:15									水中	休憩
14:30			水中	14:00-16:15	水中	14:00-16:15	水中	14:00-16:15	13:30-15:30	14:00-15:00
14:45			ホテル移動後 練習準備	14:15-15:45	水中	14:15-15:45	水中	14:15-15:45		
15:00			14:00-16:15		14:00-16:15		14:00-16:15			
15:15										ストレッチ
15:30										15:00-15:30
15:45				ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		
16:00				15:45-16:15		15:45-16:15		15:45-16:15		
16:15			移動		移動		移動			
16:30			16:15-16:45		16:15-16:45		16:15-16:45			水中
16:45									掃除 片付け	15:30-17:30
17:00			休憩	水中	休憩	水中	休憩	水中		
17:15			16:45-18:00	16:15-18:30	16:45-18:00	16:15-18:30	16:45-18:00	16:15-18:30		
17:30										掃除 片付け
17:45									解散18:00	
18:00			夕食		夕食		夕食			
18:15			18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00			
18:30			移動	18:30-19:00	移動	18:30-19:00	移動	18:30-19:00		
18:45			18:30-19:00		18:30-19:00		18:30-19:00			
19:00			休憩	夕食	休憩	夕食	休憩	夕食		
19:15			19:00-20:30	19:00-20:00	19:00-20:30	19:00-20:00	19:00-20:30	19:00-20:00		
19:30										
20:00										
20:30	MT (20:30-21:00)		MT (20:30-21:00)		MT (20:30-21:00)		MT (20:30-21:00)			
21:00										
21:30	消灯 (22:00)		消灯 (22:00)		消灯 (22:00)		消灯 (22:00)			