

「平成30年度全国高体連女子トラック合宿」日程表

「ホテルサンパレー富士見」 〒410-2201 静岡県伊豆の国市古森185-1 tel 055-947-3100

	2018年12月22日(土)	2018年12月23日(日)	2018年12月24日(月)	2018年12月25日(火)
		起床 6:00	起床 6:00	起床 6:00
6:30		起床・各種測定・体操 6:30	起床・各種測定・体操 6:30	起床・各種測定・体操 6:30
7:00		朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00
7:30				
8:00		移動(宿舎→伊豆へ'ホ') 7:50	移動(宿舎→伊豆へ'ホ') 8:00	移動(宿舎→伊豆へ'ホ') 8:00
8:30	08:20東海バス (修善寺駅発 → サイクススポーツセンター行き)	伊豆ペロドルーム(8:30~12:45) 8:30	伊豆ペロドルーム(8:30~12:45) 8:30	伊豆ペロドルーム(8:30~11:00) 8:30
9:00				
9:30				
10:00				
10:30	10:30東海バス (修善寺駅発 → サイクススポーツセンター行き)			
11:00				
11:30				全 自転車梱包・ドーム内清掃
12:00		12:45	トレーニング終了 12:30	昼食(ペロド会議室room9)
12:30			昼食(ペロド会議室room9)	全 閉講式・解散(予定)
13:00		昼食(ペロド会議室room9)		
13:30			全 ウェイトトレーニング講習	
14:00	スタッフミーティング (伊豆へ'ホ'ローム会議室)	伊豆ペロドルーム(14:00~16:45) 14:00		
14:30	14:50東海バス(修善寺駅発→サイクススポーツセンター行き)		体育館に移動	
15:00	全 集合、受付(へ'ホ'ローム会議室)		ウェイトトレーニング実技 体育館	15:15東海バス(CSC発→修善寺行き)
15:30	全 閉講式(へ'ホ'ローム会議室)			
16:00	伊豆ペロドルーム(16:00~16:45) 16:00			
16:30		16:45	講習修了17:00	
17:00			宿舎へ移動 「ホテルサンパレー富士見」	
17:30				
18:00	宿舎へ移動 「ホテルサンパレー富士見」	宿舎へ移動 「ホテルサンパレー富士見」	全 夕食	
18:30			ミーティング	
19:00	全 夕食	全 夕食	風呂・リカバリー	
19:30	夕食後、ミーティング実施 女性アスリート講習	ミーティング 風呂・リカバリー		
20:00			入浴は20:30まで 20:30までに携帯預け	
20:30	風呂・リカバリー			
21:00		入浴は21:30まで		
21:30	21:30までに携帯預け 入浴は22:00まで	21:30までに携帯預け		
22:00			就寝 22:00	
22:30		就寝 22:30		
23:00	就寝 23:00			