

合宿スケジュール

2018/12/15 (土)			備考
14:00	15:00		
15:00	16:00	ミーティングルーム	合宿集合15:00 オリエンテーリング 場所：談話室
16:00	17:00		ランニング 場所：施設周辺
17:00	18:00	食堂	17:00 夕食
18:00	19:00	ミーティングルーム	講座：トライアスロンのワールドカップまでの競技制度 菊池日出子選手 2018年の活動紹介等 場所：談話室
19:00	20:00	プール3コース	19:00～19:10 泳力チェック (クラス分け) 19:10～19:50 基本動作 (クロール他) 19:50～20:00 クラス分け
20:00	21:00	プール3コース	20:00～20:30 クラス別練習 (swim main) 20:30～20:50 全体練習 (コース内での集団泳)
21:00	22:00		
22:00	23:00		就寝
23:00	～		

※ コーチ：菊池、水澤、亀田、粟津

※ バドル、フィン等があれば持参

2018/12/16 (日)			備考
～	6:00		起床
6:00	7:00		
7:00	8:00	朝食	7:30～8:30 朝食：食堂
8:00	9:00	談話室	
9:00	10:00	談話室	9:00～ ランニング トレーニングルーム 使用可 (共用)
10:00	11:00	談話室	s
11:00	12:00	プール全面	11:00～11:20 クラス別、ウォーミングアップ 11:20～11:50 クラス別 練習(オープンウォータ) 11:50～12:00 休憩
12:00	13:00	プール全面	12:00～12:40 全体 main練習 (集団泳) 12:40～12:55 ダウン
13:00	14:00	昼食	兼ミーティング
14:00	15:00		

～11時まで

5水球