

東京都冬季合宿 追加要項

1、集合時間

12月17日（木）12:00 東京辰巳国際水泳場 警備室入り口前
（当初の日程時間とは変更になっていますので、ご注意ください）
＊各自で昼食をすませてください

2、休憩時間について

今回の合宿は時間の都合上、午前練習と午後練習の休憩時間は晴海グランドホテルには帰りません。東京辰巳国際水泳場の会議室などでの休憩となります。各自でマットや毛布を用意してください。

3、プール空き時間の利用

全日程参加コーチのクラブに限り、プールの空き時間に所属練習をすることができます。練習が可能な日時は下記の通りです。

- ・12月18日（金）11:00～14:30 メインプール
- ・12月21日（月）11:00～14:30 メインプール
- ・12月22日（火）11:00～14:30 メインプール

4、役割分担

- ①会計係（1名）
- ②買出し係（2名）
- ③点呼係（2名）
- ④データ入力係（1名）

5、ミーティング内容

- ①17日 諸注意・心構え
- ②18日 栄養指導
- ③19日 栄養指導
- ④20日 各コーチからのお話
- ⑤21日 クリスマス会

以上

東京都冬季強化合宿

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	メインプール	メインプール	サブプール	サブプール	メインプール	メインプール	
<u>5:00</u>							<u>5:00</u>
<u>6:00</u>		起床 体操6:15 朝食6:30	起床 体操6:15 朝食6:30	起床 体操6:15 朝食6:30	起床 体操6:15 朝食6:30	起床 体操6:15 朝食6:30	<u>6:00</u>
<u>7:00</u>		7:45出発	7:45出発	7:45出発	7:45出発	7:45出発	<u>7:00</u>
<u>8:00</u>		体操・補強	体操・補強	体操・補強	体操・補強	体操・補強	<u>8:00</u>
<u>9:00</u>							<u>9:00</u>
<u>10:00</u>		水中練習	水中練習	水中練習	水中練習	水中練習	<u>10:00</u>
<u>11:00</u>						宿泊荷物バス	<u>11:00</u>
<u>12:00</u>	12:00集合 宿泊荷物バス 体操・補強	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	<u>12:00</u>
<u>13:00</u>							<u>13:00</u>
<u>14:00</u>	水中練習	14:10補強	14:10補強		14:10補強	14:10補強	<u>14:00</u>
<u>15:00</u>							<u>15:00</u>
<u>16:00</u>	陸トレ	水中練習	水中練習		水中練習	水中練習	<u>16:00</u>
<u>17:00</u>		陸トレ	陸トレ		陸トレ		<u>17:00</u>
<u>18:00</u>	バス17:45 夕食18:30	バス17:45 夕食18:30	バス17:45 夕食18:30	バス17:45 夕食18:30	バス17:45 夕食18:30	解散	<u>18:00</u>
<u>19:00</u>							<u>19:00</u>
<u>20:00</u>	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング		<u>20:00</u>
<u>21:00</u>	就寝 (9:45)	就寝 (9:45)	就寝 (9:45)	就寝 (9:45)	就寝 (9:45)		<u>21:00</u>
<u>22:00</u>							<u>22:00</u>