

2015年度東京オリンピック候補・準候補選手合宿日程

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)
6時00分		起床 体操 6:15 朝食 6:30	起床 体操 6:15 朝食 6:30
6時30分			
7時00分			
7時30分	7:45 集合	7:30 出発	7:30 出発
8時00分	体操・補強	体操・補強	体操・補強
8時30分	08:15~10:45	08:15~10:45	08:15~10:45
9時00分	水中練習	水中練習	水中練習
9時30分			
10時00分			
10時30分			
11時00分	11:00 バス→宿舎 11:15 昼食	11:00 バス→宿舎 11:15 昼食	11:00 バス→宿舎 11:15 昼食
11時30分			
12時00分			
12時30分			
13時00分			
13時30分	13:30 バス→辰巳	13:30 バス→辰巳	13:30 バス→辰巳
14時00分	体操	体操	体操
14時30分	14:15~16:45	14:15~16:45	14:15~16:45
15時00分	水中練習	水中練習	水中練習
15時30分			
16時00分			
16時30分			
17時00分	陸トレ	陸トレ	
17時30分			
18時00分	18:00 バス→宿舎 18:15 夕食	18:00 バス→宿舎 18:15 夕食	解 散
18時30分			
19時00分	19:15 ミーティング	19:15 ミーティング	
19時30分			
20時00分			
20時30分			
21時00分			
21時30分			
22時00分	21:45消灯	21:45消灯	

※9:00~10:00 宿泊荷物バス

※14:30頃 宿泊荷物バス