

全国11ブロック合宿(東京都ブロック合宿) スケジュール

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	
6時00分		起床 体操	起床 体操	起床 体操	起床 体操	起床 体操	6時00分
6時30分		6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6時30分
7時00分							7時00分
7時30分		7:30 バス出発	7:30 バス出発	7:30 バス出発	7:30 バス出発	7:30 バス出発	7時30分
8時00分	7:50 集合(TAC)						8時00分
	開校式	体操・陸トレ	体操・陸トレ	体操・陸トレ	体操・陸トレ	体操・陸トレ	
8時30分	体操・陸トレ 8:15~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00	8時30分
9時00分	水中練習 9:00~11:30	水中練習 9:00~11:30	水中練習 9:00~11:30	水中練習 9:00~11:30	水中練習 9:00~11:30	水中練習 9:00~11:30	9時00分
9時30分							9時30分
10時00分							10時00分
10時30分							10時30分
11時00分							11時00分
11時30分							11時30分
12時00分	12:00 昼食(弁当/TAC)	11:50 バス出発	11:50 バス出発	11:50 バス出発	11:50 バス出発	12:00 昼食(弁当/TAC)	12時00分
12時30分		12:15 昼食(海の森)	12:15 昼食(海の森)	12:15 昼食(海の森)	12:15 昼食(海の森)		12時30分
13時00分	休憩(TAC)	休憩(海の森)	休憩(海の森)	休憩(海の森)	休憩(海の森)	閉校式	13時00分
13時30分	アスリートパスウェイ	アスリートパスウェイ	アスリートパスウェイ	アスリートパスウェイ	アスリートパスウェイ	13:00 解散	13時30分
14時00分	アンチドーピング講習 13:45~14:45						14時00分
14時30分		14:15 バス出発	14:15 バス出発	14:15 バス出発	14:15 バス出発		14時30分
15時00分	体操・陸トレ 14:45~15:30	体操・陸トレ 14:45~15:30	体操・陸トレ 14:45~15:30	体操・陸トレ 14:45~15:30	体操・陸トレ 14:45~15:30		15時00分
15時30分	水中練習 15:30~18:00	水中練習 15:30~18:00	水中練習 15:30~18:00	水中練習 15:30~18:00	水中練習 15:30~18:00		15時30分
16時00分							16時00分
16時30分							16時30分
17時00分							17時00分
17時30分							17時30分
18時00分							18時00分
18時30分	18:20 バス出発	18:20 バス出発	18:20 バス出発	18:20 バス出発	18:20 バス出発		18時30分
19時00分	チェックイン 19:00 夕食(海の森)	19:00 夕食(海の森)	19:00 夕食(海の森)	19:00 夕食(海の森)	19:00 夕食(海の森)		19時00分
19時30分	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		19時30分
20時00分	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴		20時00分
20時30分							20時30分
21時00分							21時00分
21時30分							21時30分
22時00分	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝		22時00分