

スケジュール

時刻	12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)	
	選手	引率指導者	選手	引率指導者	選手	引率指導者	選手	引率指導者
6:00			起床/朝練	起床	起床/朝練	起床	起床/朝練	起床
7:00			朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00			移動	移動	移動	移動	移動	移動
9:00			練習	練習指導	練習	練習指導	練習	練習指導
10:00								
11:00								
12:00	受付(11:30~13:00) レゾナックドーム大分		移動/昼食	移動/昼食	移動/昼食	移動/昼食	閉講式(12:30~) レゾナックドーム大分	
13:00	開講式(13:00~13:30) レゾナックドーム大分							
14:00	研修会(動画視聴) 13:45~15:00 レゾナックドーム大分		練習	練習指導	練習	研修会 (トレーニング理論/ スポーツ学) 14:00~15:30		
15:00	練習	練習指導						練習指導
16:00								
17:00	移動	移動	移動	移動	移動	移動		
18:00	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴		
19:00								
20:00								
21:00	学習	打合せ	学習	打合せ	学習	打合せ		
22:00	消灯		消灯		消灯			
23:00	就寝		就寝		就寝			