

29 年度 冬季スイム強化合宿スケジュール

	10日(土)	11日(日)	12日(日)
6:00			起床 朝食:6:30
7:00		朝食:7:00	
8:00			トップアスリートから学ぶ② *8:00~7コース *9:00~4コース 講師:阿部有希選手
9:00		ラン①9:00~9:40	
10:00		スイム②10:00~12:00 4コース	アンチドーピング啓発活動講習会 講師:鈴木紗希子氏
11:00		OWS講習 講師:富内檀 (日本OWS強化委員)	
12:00		昼食:12:30	
13:00	集合:13:30 あづま運動公園駐車場		
14:00	スイム①14:00~16:00 4コース		
15:00	トップアスリートから学ぶ① 講師:菊池日出子選手	スイム③15:00~17:00 4コース	
16:00	チェックイン 各自調整	OWS講習 講師:富内檀 (日本OWS強化委員)	
17:00			
18:00	夕食	夕食	
19:00			
20:00			
21:00	就寝	就寝	
22:00			
23:00			
練習時間			