

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	スイム④8:00~10:00 *8:00~7コース *9:00~4コース
8:00			
9:00		ラン①9:00~9:40	*チェックアウトはスイム前 合宿まとめ 解散
10:00		スイム②10:00~12:00 4コース	
11:00			
12:00		昼食:12:30	
13:00			
14:00	集合:13:30 あづま運動公園駐車場		
15:00	スイム①14:00~16:00 4コース		
16:00		スイム③15:00~17:00 4コース	
17:00	チェックイン 各自調整		
18:00	夕食	夕食	
19:00			
20:00			
21:00	就寝	就寝	
22:00			
23:00			
練習時間			