

## 全国高体連陸上競技部強化合宿日程表

時刻	3月25日木曜日		3月26日金曜日		3月27日土曜日		3月28日日曜日		3月29日月曜日	
	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	選手	引率指導者
6:00			起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
7:00			朝食	朝食	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	移動	移動
9:00			練習	練習指導	練習	練習指導	練習	練習指導	練習	練習指導
10:00										
11:00										
12:00			移動/昼食	移動/昼食			移動/昼食	移動/昼食	閉講式	
13:00	集合・受付								昼食・解散	
14:00	開講式				移動/昼食	移動/昼食				
15:00	ブロック別 ミーティング エンカウンター コントロールテスト トレーニング理論等	ブロック別 ミーティング	練習	練習指導	休養	指導者 ディスカッション	練習	練習指導 NISHI講習会		
16:00										
17:00										
18:00	移動	移動	移動	移動	移動	移動	移動	移動		
19:00	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴	夕食/入浴		
20:00										
21:00	学習	打合せ	学習	打合せ	学習	打合せ	学習	打合せ		
22:00	消灯		消灯		消灯		消灯			
23:00	就寝		就寝		就寝		就寝			