

全国高体連陸上競技部強化合宿日程表

| 時刻 | 3月25日(金) | | 3月26日(土) | | 3月27日(日) | | 3月28日(月) | | 3月29日(火) | |
|-------|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|----------------------------------------------------------|----------|-------|----------|------|
| | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 |
| 6:00 | | | 起床 | 起床 | 起床 | 起床 | 起床 | 起床 | 起床 | 起床 |
| | | | 朝練習 | | 朝練習 | | 朝練習 | | 朝練習 | |
| 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 | | | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 |
| 10:00 | | | 練習 | 練習指導 | 練習 | 練習指導 | 練習 | 練習指導 | 練習 | 練習指導 |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | 閉講式 | |
| 13:00 | 集合・受付 | | 移動/昼食 | 移動/昼食 | 移動/昼食 | 移動/昼食 | 移動/昼食 | 移動/昼食 | 昼食・解散 | |
| 14:00 | 開講式 | | | | | | | | | |
| 15:00 | 練習 | 練習指導 | 全体講習会 講師：江島雅紀氏(富士通) 情報提供：保土田純氏(大塚製薬) 会場：長良川国際会議場 「メインホール<さらさ〜ら>」 | | 練習 | 指導者講習会 杉井将彦氏 大橋祐二氏 (日本陸連) 会場：長良川競技場 「会議室」 | 積極的休養 | 休養 | | |
| 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 | | 学習 | | 学習 | | 学習 | | | |
| 22:00 | 消灯 | 打合せ | 消灯 | 打合せ | 消灯 | 打合せ | 消灯 | 打合せ | | |
| 23:00 | 就寝 | | 就寝 | | 就寝 | | 就寝 | | | |