

令和5年度 全国合宿日程

時刻	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		時刻
	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	6:00
7:00			朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	7:00
8:00			移動	移動	移動	移動	移動	移動	8:00
9:00					練習	練習指導	練習	練習指導	練習
10:00									
11:00									
12:00									
12:30	集合・受付		昼食/移動(投擲のみ)	昼食/移動(投擲のみ)	昼食/移動(投擲のみ)	昼食/移動(投擲のみ)	閉講式		12:30
13:00			昼食・解散		13:00				
14:00	開講式		練習	練習指導	練習	練習指導			14:00
15:00	練習準備等	日本陸連より							
16:00	練習	練習指導							
17:00	移動等								
18:00									
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	19:00
20:00	ミーティング 学習		打合せ		ミーティング 学習		打合せ		20:00
21:00									
22:00									
23:00	消灯	就寝	消灯	就寝	消灯	就寝			23:00