２０１９　北北海道トレセン強化合宿日程

	１１月２日（土）			１１月３日（日）			１１月４日（月祝）		
	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会
07:00									
07:30				朝　食			朝　食		
08:00						8:15～			
08:30	開催場所 東川町人工芝　夢公園 〒071-1404 東川町西4号北8番地			バス移動		受付			
09:00				強化練習②		講義	バス移動		
09:30	宿泊場所 キトウシ高原ホテル 〒071-1404 東川町西4号北46 ℡　0166-82-4646						ウオーミングアップ		
10:00						練習見学	強化練習④ ゲーム		
10:30				バス移動		実技① tr.1 tr.2			
11:00				休息					
11:30							閉講式		
12:00				昼　食			解　散		
12:30						昼食			
13:00				休息					
13:30						実技② tr.3 tr.4			
14:00									
14:30				バス移動					
15:00	選手集合・受付			強化練習③		練習見学			
15:30	強化練習①								
16:00									
16:30	バス移動			バス移動		閉講式			
17:00									
17:30	入　浴			入　浴					
18:00									
18:30	夕　食			夕　食					
19:00									
19:30									
20:00	レクチャー			レクチャー グループ別 ミーティング					
20:30									
21:00									
21:30	就　寝			就　寝					
22:00									