

## 関東ジュニア強化合宿(12歳以下)日程

1月6日(土)		1月7日(日)		1月8日(月)	
		6:00	起床	6:00	起床
		6:15	体操、ランニング	6:15	体操、ランニング
		7:30	朝食	7:30	朝食
		8:45	宿舎出発	8:45	宿舎、出発
		9:00～	ウォーム・アップ	9:00～	ウォーム・アップ
			練習・トレーニング		練習・トレーニング
10:30	集合、受付				
11:00	開会式				
	挨拶、練習内容の説明	11:30	クールダウン	11:30	クールダウン
12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食
13:00～	ウォーム・アップ	13:30～	ウォーム・アップ	13:30～	ウォーム・アップ
	練習・トレーニング		練習・トレーニング		練習・トレーニング
				15:00	クールダウン
				15:30	閉会式・解散
16:30	クールダウン	16:30	クールダウン		
18:00	夕食	18:00	夕食		
19:00	ミーティング(全員)	19:00	ミーティング(全員)		
22:00	消灯・就寝	22:00	消灯・就寝		