

スケジュール (第3回ジュニア・トラック強化合宿)

天候その他の理由で変更になる場合もあります。

S...スタンディングスタート
F...フライングスタート
T...3~4名のチームを表す。

	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)
6:00		起床	起床	起床	起床	起床
7:00		朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00		出発	出発	出発	出発	全体ミーティング
9:00		ウォーミングアップ周回練習 (30分) 48×16	ウォーミングアップ周回練習 (30分) 48×16	ウォーミングアップ周回練習 (30分) 48×16	ウォーミングアップ周回練習 (30分) 48×16	解散・移動
10:00		タイム測定 全 員：F200m・1km 短距離：S200m 中距離：3km	タイム測定 全 員：F200m・1km 短距離：S200m 中距離：3km	タイム測定 全 員：F200m・1km 短距離：S200m 中距離：3km	タイム測定 全 員：F200m・1km 短距離：S250m×2 中距離：3km	
11:00						
12:00		(昼食)	(昼食)	(昼食)	(昼食)	
13:00		短距離：ｽﾌﾟﾘﾝﾄﾘｰｸﾞ 戦 中距離：F2kmT×2	短距離：1/2TSP×2組 中距離：ポイントレース	短距離：S400縦列T 中距離：F3km T	短距離：F800・600・400m	
14:00		短距離：ｽﾌﾟﾘﾝﾄﾘｰｸﾞ 戦 中距離：F2kmT×2	短距離：1/2TSP×2組	短距離：S100m	中距離：F2km・F1600・F1200	
15:00		短距離：ｽﾌﾟﾘﾝﾄﾘｰｸﾞ 戦 中距離：S4kmT	短距離：1/2TSP 2組 中距離：スクラッチ		クールダウン周回(15分)	
16:00	自転車組立・整備	クールダウン周回(15分)	短距離：ケイリン クールダウン周回(15分)	クールダウン周回(15分)	自転車梱包作業	
17:00	全体ミーティング					
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
19:00	アンチドーピング研修会 (JADA)	ミーティング	ミーティング	ミーティング		
20:00					ミーティング	
21:00						
22:00	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	