

平成27年度「チーム広島」強化合宿 スケジュール

今回のテーマ： 強化選手としての基礎技術の向上
練習に対する意識の持ち方
持久力・筋力強化

日程	時刻	内 容
28日(月)	9:30	受付開始
	9:40	スタッフミーティング
	10:00	開会式・ミーティング
	10:30	練習開始
	13:00	昼食
	14:00	テニスの練習
	16:00	トレーニング
	17:00	終了
	17:30	移動
	18:00	ホテル着
	18:10	部屋割り・入浴
	19:00	夕食
	20:00	ミーティング
	22:30	入浴, 就寝準備
	23:00	就寝
	29日(火)	6:00
6:30		玄関前に集合(靴)
7:30		朝食
8:15		移動
		到着次第コート準備
		準備が終了次第W-UP
9:45		終了
10:00		練習開始
12:00		昼食
13:00		練習開始
15:30		終了
17:00		移動
17:30		移動
18:00		ホテル着・入浴
19:00		夕食
20:00		ミーティング
22:00	入浴, 就寝準備	
22:30	就寝	
30日(水)	6:00	起床
	6:30	玄関前に集合(靴)
	7:30	朝食
	8:15	移動
	8:50	練習開始
	9:30	練習開始
	12:00	昼食
	13:00	練習開始
	15:30	ミーティング・閉会式
	17:00	選手解散
	17:30	スタッフミーティング
17:45	スタッフ解散	

*スケジュールは予定です。変更することがあります。