

## 埼玉陸協少年 P 指定強化研修合宿日程（予定）

1 月 10 日（土）	7 : 0 0	大宮駅西口パレスホテル前集合
		※開講式
	9 : 1 5	笠松陸上競技場到着予定（投擲のみ）
	9 : 3 0	ひたちなか陸上競技場（投擲以外）
		午前練習
		※昼食は時間も含めて種目ごとに摂る
	1 4 : 0 0	（目安）午後練習
	1 6 : 3 0	バス移動
	1 8 : 3 0	夕食 ⇒ ミーティング
	2 2 : 0 0	消灯（厳守）
1 月 11 日（日）	6 : 0 0	起床
	6 : 3 0	朝練習
	7 : 0 0	朝食
	8 : 3 0	バス移動
		（投擲は笠松・投擲以外は砂ダッシュ）
	1 3 : 3 0	宿で昼食
	1 4 : 3 0	<u>トレーナーさんによる講習会</u>
	1 8 : 0 0	夕食 ⇒ ミーティング
	2 2 : 0 0	消灯（厳守）
1 月 12 日（月）	6 : 0 0	起床
	6 : 3 0	朝練習
	7 : 0 0	朝食
	8 : 3 0	バス移動
	9 : 0 0	午前練習（全員砂ダッシュ）
	1 2 : 0 0	宿で昼食 ⇒ 閉講式
	1 2 : 4 5	バス移動
	1 5 : 0 0	大宮到着予定