

# 埼玉陸協少年 P 指定強化研修合宿日程 (予定)

1月 10日 (土)	7:00	大宮駅西口パレスホテル前集合
		※開講式
	9:15	笠松陸上競技場到着予定 (投擲のみ)
	9:30	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
	14:00 (目安)	午後練習
	16:30	バス移動
	18:30	夕食 ⇒ ミーティング
	22:00	消灯 (厳守)
1月 11日 (日)	6:00	起床
	6:30	朝練習
	7:00	朝食
	8:30	バス移動 (投擲は笠松・投擲以外は砂ダッシュ)
	13:30	宿で昼食
	14:30	<u>トレーナーさんによる講習会</u>
	18:00	夕食 ⇒ ミーティング
	22:00	消灯 (厳守)
1月 12日 (月)	6:00	起床
	6:30	朝練習
	7:00	朝食
	8:30	バス移動
	9:00	午前練習 (全員砂ダッシュ)
	12:00	宿で昼食 ⇒ 閉講式
	12:45	バス移動
	15:00	大宮到着予定