

平成25年度北北海道トレセン強化キャンプ/2013NTC伝達講習会 日程

北	11月15日(金)			11月16日(土)			11月17日(日)			
	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	
07:00										07:00
07:30	開催場所 オホーツクドーム 〒099-2421 北海道網走市呼人339番地 TEL 0152-48-3621 FAX 0152-48-3622 宿泊場所 網走観光ホテル 〒099-2492 北海道網走市呼人23番地 TEL 0152-48-2121 FAX 0152-48-2124			朝食			朝食			07:30
08:00				バス移動			バス移動			08:00
08:30				バス移動			バス移動			08:30
09:00				強化練習②			ウオーミングアップ			09:00
09:30				強化練習②			強化練習④ ゲーム			09:30
10:00	バス移動			実技① tr.1 tr.2			10:00			
10:30	強化練習②			強化練習④ ゲーム			10:30			
11:00	バス移動			実技① tr.1 tr.2			11:00			
11:30	昼食			閉講式			11:30			
12:00	強化練習②			解散			12:00			
12:30	休息			昼食			12:30			
13:00	休息			実技② tr.3 tr.4			13:00			
13:30	バス移動			実技② tr.3 tr.4			13:30			
14:00	強化練習②			強化練習③			14:00			
14:30	選手集合・受付			強化練習③			14:30			
15:00	強化練習①			強化練習③			15:00			
15:30	強化練習①			バス移動			15:30			
16:00	バス移動			バス移動			16:00			
16:30	バス移動			レクチャー			16:30			
17:00	入浴			講義			17:00			
17:30	入浴			閉講式			17:30			
18:00	夕食			入浴			18:00			
18:30	夕食			夕食			18:30			
19:00	夕食			夕食			19:00			
19:30	夕食			夕食			19:30			
20:00	レクチャー			グループ別 ミーティング			20:00			
20:30	レクチャー			グループ別 ミーティング			20:30			
21:00	就寝			就寝			21:00			
21:30	就寝			就寝			21:30			
22:00	就寝			就寝			22:00			