

平成28年度 北海道男子トレーニングキャンプ  
3次合宿 タイムスケジュール

2017/2/13 @東海大札幌			2017/2/14 @東海大札幌		
	内容	備考		内容	備考
9:00			9:00	集合	着替え・テーピング等準備
9:30			9:30	ウェイトトレーニング	
10:00			10:00		
10:30			10:30	練習	
11:00	スタッフミーティング		11:00		
11:30			11:30		
12:00			12:00		
12:30	集合	着替え等準備	12:30	昼休憩	各自昼食用意
13:00	フィジカル測定		13:00		
13:30			13:30		
14:00			14:00		
14:30			14:30	フロアトレーニング	
15:00	練習		15:00	練習	
15:30			15:30		
16:00			16:00		
16:30			16:30		
17:00			17:00		
17:30			17:30	解散	
18:00			18:00		