

平成28年度 北海道男子トレーニングキャンプ  
2次合宿 タイムスケジュール

2017/1/14 @東海大札幌			2017/1/15 @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	フロアトレーニング		
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	ウェイトトレーニング		13:00			
13:30			13:30			
14:00	練習準備	テーピング等準備	14:00	フロアトレーニング		
14:30	練習		14:30			
15:00			15:00	練習		
15:30			15:30			
16:00			16:00			
16:30			16:30			
17:00	Yo-Yo テスト		17:00			
17:30			17:30	解散		
18:00			18:00			