

2023年度福岡県水泳連盟強化指定選手年末強化合宿  
合宿スケジュール

日程	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6:00				
7:00		起床7:00 朝食7:30~	起床7:00 朝食7:30~	起床7:00 朝食7:30~
8:00				
9:00		会場へ移動9:00	会場へ移動9:00	会場へ移動9:00
10:00	桃園プール集合9:30	【ドライランド】 9:30~10:15	【ドライランド】 9:30~10:15	【ドライランド】 9:30~10:15
11:00	【練習】 水中	【練習】 水中	【練習】 水中	【練習】 水中
12:00	10:30~13:00	10:30~13:00	10:30~13:00	10:30~13:00
13:00	昼食13:00~	昼食13:00~	昼食13:00~	昼食13:00~
14:00	休憩	休憩	休憩	休憩
15:00	各自ドライランド	各自ドライランド	各自ドライランド	各自ドライランド
16:00	【練習】 水中	【練習】 水中	【練習】 水中	【練習】 水中
17:00	15:30~18:00	15:30~18:00	15:30~18:00	15:30~18:00
18:00	宿舎へ移動	宿舎へ移動	宿舎へ移動	解散18:15予定
19:00	(夕食) 19:00~20:00	(夕食) 19:00~20:00	(夕食) 19:00~20:00	
20:00				
21:00	入浴など	入浴など	入浴など	
22:00				
23:00	就寝23:00	就寝23:00	就寝23:00	