

全国高体連トラック・ロード全国合宿、強化指定選手選考会 **トラック日程表**

	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	備考
5:30					
6:00					
6:30		起床	起床	起床	
7:00		朝食	朝食	朝食	
7:30		宿舎発	宿舎発	宿舎発 (荷物をまとめて)	
8:00		諸準備	諸準備	諸準備	
8:30					
9:00	スタッフミーティング 諸準備	アップ30周 (ブロック単位)	アップ30周 (斑単位)	アップ30周 (斑単位)	
9:30	(自転車競技場)				
10:00	受付(自転車競技場)	発走機練習	チームスプリント×2 /チームパーシュート×2 (フライング2km)	チームスプリント×2 /チームパーシュート×2 (2km・4km)	
10:30	10:30 開会式・諸連絡	スタンディング400m			
11:00	スタッフ・引率者等 ミーティング	3kmIP			
11:30			3kmIP/1kmTT	ダウン周回	
12:00	昼食弁当	昼食弁当	昼食弁当	昼食弁当	
12:30					
13:00	アップ30周 (ブロック単位)	アップ30周 (ブロック単位)	アップ30周 (斑単位)	閉講式	
13:30				解散	
14:00	200mハロン	1kmTT	チームスプリント×2 /チームパーシュート×2 (1km・2km)		
14:30					
15:00	発走機練習	スタンディング400m			
15:30	1kmTT		200mハロン		
16:00					
16:30	ダウン周回	ダウン周回	ダウン周回		
17:00	競技場発	競技場発	競技場発		
17:30	入浴等	入浴等	入浴等		
18:00					
18:30					
19:00	夕食・諸連絡	夕食・諸連絡	夕食・諸連絡		
19:30					
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング		
20:30					
21:00	消灯	消灯	消灯		
21:30					

全国高体連トラック・ロード全国合宿、強化指定選手選考会 **ロード日程表**

	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	備考
5:30		起床	起床	起床	
6:00		朝食・ミーティング	朝食・ミーティング	朝食・ミーティング	
6:30					
7:00					
7:30		宿舎発	宿舎発	宿舎発	
8:00		バンク周回練習	バンク周回練習		
8:30		・バンク周回練習 ・スクラッチレース ・ポイントレース	公道での走行練習 /集団走行の練習 (平坦) ・日南～南郷～都 井岬～串間(150K m)	天候および合宿の 成果をみて練習内 容を決定	
9:00	スタッフミーティング 諸準備				
9:30	(自転車競技場)				
10:00	受付(自転車競技 場)	公道での走行練習 /集団走行・先頭交 代等の練習(平坦) ・宿舎～日南(班分 け) 約80Km	公道での走行練習 /集団走行・先頭交 代等の練習(平坦) ・宿舎～日南(班分 け)約80Km	片付け	
10:30	開会式・諸連絡				
11:00					
11:30	バンク周回練習 100周				
12:00		昼食弁当	昼食弁当	昼食弁当	
12:30					
13:00				閉講式	
13:30		宿舎発	宿舎発	解散	
14:00	公道での走行練習 /集団走行の練習 (平坦)・宿～日南 班別(約60km)	公道での走行練習 /集団走行の練習 (平坦)・宿～日南 班別(約60km)	公道での走行練習 /集団走行の練習 (平坦)・宿～日南 班別(約60km)		
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	補食・ミーティング	補食・ミーティング	補食・ミーティング		
16:30					
17:00	入浴等	入浴等	入浴等		
17:30					
18:00					
18:30	夕食・諸連絡	夕食・諸連絡	夕食・諸連絡		
19:00					
19:30					
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング		
20:30					
21:00	消灯	消灯	消灯		
21:30					