

## 2025 関東合宿@とちぎ スケジュール

時刻	12/25(木)		12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
	選手	指導者	選手・指導者	選手・指導者	選手・指導者
6:00			起床	起床	起床
6:30			朝練	朝練	朝練
7:00			朝食	朝食	朝食
7:30					
8:00			移動	移動	移動
8:30					
9:00			ブロック別 トレーニング	ブロック別 トレーニング	ブロック別 トレーニング
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30	受付：カンセキスタジアムとちぎ Aゲート				
12:00					
12:30	開講式		昼食・休憩	昼食・休憩	閉講式
13:00	ブロック別 トレーニング	指導者研修会			ブロック別 トレーニング
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング	
17:30					
18:00	移動	移動	移動	移動	
18:30					
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	
19:30					
20:00	入浴・自由研修	入浴・自由研修	入浴・自由研修	入浴・自由研修	
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30	就寝	就寝	就寝	就寝	

※「スポーツ栄養・アンチドーピング講習会」については、事前学習課題として動画配信します。  
詳細は11月下旬にご連絡いたします。