

2020東京オリンピック 第5次女子強化合宿日程表

	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
7:00							
7:30	朝食						
8:00							
8:30							
9:00	移動						
9:30	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	ボクシング 青森中央学院大学	ボクシング 青森中央学院大学	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	東京 ↓ 青森	移動	移動	移動	移動	移動	移動
12:30		昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00							
13:30	移動 宿舎到着						移動
14:00							青森 ↓ 東京
14:30							
15:00							
15:30	移動	移動	移動	移動	移動	移動	
16:00	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学						
16:30		ボクシング 村上病院 研修センター	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	フィジカルトレーニング 青森中央学院大学	ボクシング 村上病院 研修センター	ボクシング 村上病院 研修センター	
17:00							
17:30							
18:00	移動	移動	移動	移動	移動	移動	
18:30	食事						
19:00		食事	食事	食事	食事	食事	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							