

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