

NTC女子強化合宿 日程表 2020

時／日	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)	12/20(日)
6:30		朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00							
9:00		練習	練習	練習	練習	練習	練習
10:00		スパーリング	スパーリング	スパーリング	スパーリング	スパーリング	スパーリング
11:00				1部メンバー解散			2部メンバー解散
12:00		昼食	昼食	引継ぎメンバー昼食	昼食	昼食	
13:00	1部メンバーロビー集合			2部メンバーロビー集合			
14:00	説明会・チェックイン			説明会・チェックイン			
15:00	練習	練習	練習	練習	練習	練習	
16:30	ボクシング	フィジカルトレーニング	ボクシング	ボクシング	フィジカルトレーニング	ボクシング	
17:00							
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
	1部コーチ会議	勉強会		2部コーチ会議	アンチドーピング講習 (オンライン)		