スケジュール

※ 予定のため、変更の可能性あり

	5月3日(土)	5月4日(土)	5月5日(土)	5月6日(土)
5:00		5:00 起床 移動	5:00 起床 移動	5:00 起床 移動
6:00		準備・補強	準備・補強	準備・補強
7:00		6:00~8:30(2.5h) Swim ② (ケア・ストレッチ・更衣等含む)	6:00~8:30(2.5h) Swim④ (ケア・ストレッチ・更衣等含む)	6:00~8:30(2.5h) Swim ⑥ (ケア・ストレッチ・更衣等含む)
8:00				
9:00		8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)
10:00		9:00 移動	9:00 移動	9:00 移動
11:00		9:30 栄養指導 (男子) トレーニング (女子)	9:30 栄養指導 (女子) トレーニング (男子)	9:30 トレーニング
12:00	11:30 集合・開始式 (大隅青少年自然の家)	11:30 自然の家出発	11:30 自然の家出発	11:30 自然の家出発
13:00	12:00 移動	12:00 昼食(弁当)	12:00 昼食(弁当)	12:00 昼食(弁当)
14:00	12:30~ 準備・補強	12:30~ 準備・補強	12:30~ 準備・補強	12:30~ 準備・補強
15:00	13:00~15:00(2h) Swim ①	13:00~16:00(3h) Swim ③ (ケア・ストレッチ・更衣等含む)	13:00~16:00(3h) Swim ⑤ (ケア・ストレッチ・更衣等含む)	13:00~16:00(3h) Swim ⑦ (ケア・ストレッチ・更衣等含む)
16:00	15:00~16:00(1h) トレーニング	15:00~16:00(1h) トレーニング	15:00~16:00(1h) トレーニング	
17:00	16:00~17:30(1.5h) メンタル講座①	16:00~17:30(1.5h) アンチドーピング 講習会	16:00~17:30(1.5h) 講座	16:00 終了式・解散
18:00	17:30 夕食	17:30 夕食	17:30 夕食	
19:00	18:00 鹿体大出発	18:00 鹿体大出発	18:00 鹿体大出発	
20:00	18:30 入浴	18:30 入浴	18:30 入浴	
21:00	19:30 ブロックミーティング	19:30 ブロックミーティング	19:30 ブロックミーティング	
22:00	20:00 学習時間	20:00 学習時間	20:00 学習時間	
23:00	引き続き学習 または 自由時間	引き続き学習 または 自由時間	引き続き学習 または 自由時間	
	21:45 就寝準備	21:45 就寝準備	21:45 就寝準備	
	22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	