

# 2026 全中対策合宿 スケジュール (案)

	6/27(土)	6/28(日)
5:00		5:30 起床
6:00		6:00 散歩・体操 6:30 朝食
7:00	7:30 大垣商業プール集合・開講式	7:30 プールへ移動 ※通いの選手は7:40集合
	7:45-8:15 ドライ 練習準備(15分)	7:45-8:15 ドライ 練習準備(15分)
8:00	8:30-11:00	8:30-11:00
9:00	練習	練習
10:00		
11:00	昼食 ※1日目は各自持参	昼食 ※お弁当が届きません(通いの選手は弁当持参)
12:00	休憩 ※学校敷地内から出ないように ※休憩場所は当日指示します	休憩 ※学校敷地内から出ないように ※休憩場所は当日指示します
13:00		
	13:45-14:15 ドライ 練習準備(15分)	13:45-14:15 ドライ 練習準備(15分)
14:00	14:30-17:00	14:30-17:00
15:00	練習	練習
16:00		
17:00	17:15 ホテルへ移動 ※通いの選手は17:15解散	17:15 閉講式・解散
18:00	18:00 夕食 ミーティング	
19:00	入浴・ケア	
20:00	休息・勉強	
21:00	21:00 就寝準備 21:30 就寝	