

## 2014 北北海道トレセン-11キャンプ日程

11月14日(金)			11月15日(土)			11月16日(日)		
選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会
07:00								
07:30	開催場所		朝食			朝食		
08:00	オホーツクドーム 〒099-2421 北海道網走市字呼人339番地							
08:30	TEL 0152-48-3621 FAX 0152-48-3622		バス移動			バス移動		
09:00				8:50~ 受付		ウオーミングアップ		
09:30	宿泊場所		強化練習②			強化練習④		
10:00	網走観光ホテル 〒099-2492 北海道網走市呼人23番地		バス移動			ゲーム		
10:30	TEL 0152-48-2121 FAX 0152-48-2124		実技① tr.1 tr.2			閉講式		
11:00			昼食			解散		
11:30			休息					
12:00			昼食					
12:30			実技② tr.3 tr.4					
13:00			バス移動					
13:30			強化練習③					
14:00								
14:30	選手集合・受付							
15:00	強化練習①		バス移動			講義		
15:30			レクチャー			閉講式		
16:00	バス移動							
16:30	入浴		入浴					
17:00	夕食		夕食					
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00	レクチャー		グループ別 ミーティング					
20:30								
21:00								
21:30	就寝		就寝					
22:00								