

2023年度 日本男子代表チーム 第2次強化合宿

< スケジュール (予定) >



時間	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)	備考
6:00		Shooting / Training	Shooting / Training	
6:30				
7:00		朝食	朝食	
7:30				
8:00				
8:30				
9:00		W-up (吉田C)	全体ミーティング	
9:30		・Defence drill	W-up (吉田C)	
10:00		・1 on 1 drill	・Scrimmage	
10:30		・Scrimmage		
11:00		清水駅集合→清水NTC		
11:30				
12:00	昼食	昼食	昼食	
12:30	コート設営			
13:00	選手状況確認、面談	選手状況確認、面談		
13:30			清水NTC→清水駅解散	
14:00	W-up (吉田C)	W-up (吉田C)		
14:30	・コンディション確認	・ポジション別 drill		
15:00	・Shooting drill	・Scrimmage		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食		
18:30				
19:00	Shooting / Training	Shooting / Training		
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				