

## 2025年度 FIDバスケットボール女子代表チーム第2次強化合宿全体スケジュール

時間	12月12日	12月13日	12月14日
6:00		シューティング	シューティング
6:30		↓	↓
7:00		朝食	朝食
7:30			
8:00		フィジカルチェック・テーピング	フィジカルチェック・テーピング
8:30			
9:00		練習開始②	練習開始④
9:30		↓	↓
10:00			
10:30		↓	↓
11:00		↓	↓
11:30		練習終了	練習終了・撤収開始
12:00	昼食	昼食	昼食
12:30	限定スタッフ会場着→会場設営		
13:00	選手・スタッフJR清水駅集合		
13:30	選手・スタッフ会場着→部屋鍵渡し	テーピング、ケア	会場出発→JR清水駅
14:00	選手フィジカルチェック（原田T）	スタッフミーティング	解散
14:30	練習開始①	練習開始③	
15:00	↓	↓	
15:30	↓	↓	
16:00	↓	↓	
16:30	↓	↓	
17:00	練習終了	練習終了	
17:30			
18:00	夕食	夕食	
18:30			
19:00			
19:30	シューティング	シューティング	
20:00	↓	↓	
20:30	↓	↓	
21:00	入浴・ケア開始	入浴・ケア開始	
21:30			
22:00			
22:30			
23:00	就寝	就寝	
【備考】			