

第2回合宿日程表(12/14現在)

運営スタッフ

県体協	3名	NF	1名	PF	4名	運営員	1名
-----	----	----	----	----	----	-----	----

日程	<第1日> 2月10日(土)	<第2日> 2月11日(日)	<第3日> 2月12日(月)	<第4日>
6:00				
7:00		7:00 散歩・体操 7:30 朝食	7:00 散歩・体操 7:30 朝食	
8:00				
9:00				
10:00		9:30 練習② プレス ボックス・ハイクリーン ボックス・ハイスナッチ・バッククワット	9:30 練習④ バッククワット ハイスナッチ ハイクリーン&ジャーク	
11:00		11:30	11:30 採点制記録	
12:00		12:00 昼食	12:00 昼食	
13:00		13:00	13:00	
14:00	13:30 選手集合 14:00 開会式・オリエンテーション		13:30 閉会式・オリエンテーション 14:00 選手解散	
15:00	14:30 練習① ハイスナッチ ハイクリーン&ジャーク	15:00 練習③ ハイクリーン&プッシュジャーク ハイスナッチ クリーン&ジャーク スナッチ・デッドリフト		
16:00	フロントクワット デッドリフト			
17:00	プレス 17:30	17:30		
18:00	18:30 夕食	18:30 夕食		
19:00				
20:00	19:30 講座(競技の解説②)	19:30 講座(練習の取組み②)		
21:00	21:00	21:00		
22:00				
会場	山梨県立日川高等学校	山梨県立日川高等学校	山梨県立日川高等学校	
宿舎名	ホテル君佳	ホテル君佳		
住所	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28		
電話番号	055-262-3757	055-262-3757		