

## ■2017年度熊本YMCAサッカーチーム合同冬合宿スケジュール

コート	天然芝(手前)				天然芝(奥)				人工芝		クレー																																																																																										
	A(右手前)	B(右手奥)	C(左手前)	D(左手奥)	E(右手前)	F(右手奥)	G(左手前)	H(左手奥)	I(手前)	J(奥)	K																																																																																										
	8人制コート		8人制コート		8人制コート		8人制コート		フットサル	フットサル	8人制コート																																																																																										
6:00	■起床(6:00)																																																																																																				
6:30	■朝の集い(6:45)																																																																																																				
7:00	■朝食(7:00~8:00)																																																																																																				
7:30																																																																																																					
8:00																																																																																																					
8:30	8:30																																																																																																				
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	会場準備+W-UP																																																																																																
9:15																																																																																																					
9:30																																																																																																					
9:45																																																																																																					
10:00																																																																																																					
10:15																																																																																																					
10:30	TR②	TR②	TR②	TR②																																																																																																	
10:45																																																																																																					
11:00																																																																																																					
11:15																																																																																																					
11:30																																																																																																					
11:45																																																																																																					
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	TRM *調整中 (お昼休憩含む)																																																																																																
12:15																																																																																																					
12:30	昼食	昼食	昼食	昼食																																																																																																	
12:45																																																																																																					
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00																																																																																																	
13:15																																																																																																					
13:30																																																																																																					
13:45																																																																																																					
14:00	TR③	TR③	TR③	TR③																																																																																																	
14:15																																																																																																					
14:30																																																																																																					
14:45																																																																																																					
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	*雨天時 会場																																																																																																
15:15																																																																																																					
15:30																																																																																																					
15:45																																																																																																					
16:00	TRM	TRM	TRM	TRM																																																																																																	
16:15																																																																																																					
16:30																																																																																																					
16:45																																																																																																					
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00																																																																																																	
17:15	夕べの集い	夕べの集い	夕べの集い	夕べの集い																																																																																																	
17:30	お風呂+夕食																																																																																																				
17:45												お風呂+夕食																																																																																									
18:00																							お風呂+夕食																																																																														
18:15																																		お風呂+夕食																																																																			
18:30																																													お風呂+夕食																																																								
18:45																																																								お風呂+夕食																																													
19:00																																																																			お風呂+夕食																																		
19:30																																																																														お風呂+夕食																							
20:00																																																																																									お風呂+夕食												
20:30																																																																																																				お風呂+夕食	
21:00	お風呂+夕食																																																																																																				
21:30												お風呂+夕食																																																																																									
22:00																							お風呂+夕食																																																																														
22:30																																		お風呂+夕食																																																																			
23:00																																													お風呂+夕食																																																								
コート																																																								天然芝(手前)		天然芝(奥)		人工芝		クレー																																							

## ■1日目:2018/1/5(木)

チーム	小学生/熊本			中学生																																
	U-10	U-11・12	U-13	U-13																																
GL	菅原	竹下・大中	吉脇																																	
6:00	■起床(6:00)																																			
6:30	■朝の集い(6:45)																																			
7:00	■朝食(7:00~8:00)																																			
7:30																																				
8:00				8:30																																
8:30				会場準備 W-UP																																
9:00	9:00	9:00	9:00																																	
9:15																																				
9:30																																				
9:45																																				
10:00																																				
10:15																																				
10:30	TR①	TR①	TR①																																	
10:45																																				
11:00																																				
11:15																																				
11:30																																				
11:45																																				
12:00	12:00	12:00	12:00	TRM (お昼含む)																																
12:15																																				
12:30	昼食	昼食	昼食																																	
12:45																																				
13:00	13:00	13:00	13:00																																	
13:15																																				
13:30																																				
13:45																																				
14:00	TR③	TR③	TR③																																	
14:15																																				
14:30																																				
14:45																																				
15:00	15:00	15:00	15:00	*雨天時 会場																																
15:15																																				
15:30																																				
15:45																																				
16:00	TRM	TRM	TRM																																	
16:15																																				
16:30																																				
16:45																																				
17:00	17:00	17:00	17:00																																	
17:15	■夕べの集い(17:00~17:15)				*クラウンド																															
17:30	■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																																			
17:45					■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																															
18:00									■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																											
18:15													■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																							
18:30																	■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																			
18:45																					■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)															
19:00																									■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)											
19:30																													■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)							
20:00																																	■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)			
20:30																																				
21:00	■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																																			
21:30					■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																															
22:00									■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																											
22:30													■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																							
23:00																	■入浴(17:30~18:20) ■夕食(18:30~19:30)																			
チーム																					U-10 菅原	U-11・12 竹下・大中	U-13 中学生													

\*スケジュールは予定です。当日の天候、メンバーの体調面を考慮し、変更することもあります。予めご了承ください。

\*TR=トレーニング(練習)、TRM=トレーニングマッチ(紅白戦・練習試合)、合同TR=合同トレーニング