

## 2019年度 北信越トレセンU12 後期 スケジュール

	12月14日(土)	12月15日(日)	
06:30	<b>会場</b> 富山県フットボールセンター (日医エススポーツアカデミー) 〒936-0078 富山県滑川市高月町129 TEL 076-476-0427	6:30 起床・散歩	06:30
07:00		7:00 朝食	07:00
07:30	<b>宿泊</b> 海老源 〒936-0053 富山県滑川市上小泉2155 TEL 076-475-5656		07:30
08:00		8:30 移動	08:00
08:30			08:30
09:00	15日のみ会場～宿舎間の移動は宿泊先バスを使用	9:00～10:00 トレーニング	09:00
09:30			09:30
10:00	10:00 現地集合	10:00～12:00 ゲーム 20分×4  カターレ富山U13	10:00
10:30	10:15 昼食		10:30
11:00	11:00 開講式		11:00
11:30	11:15 W-UP		11:30
12:00	12:00～14:00 ゲーム 20分×4  アルビレックス新潟U13	12:00 閉講式	12:00
12:30		12:30 昼食・解散	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30	14:15～15:30 トレーニング		14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	16:00 移動		16:00
16:30			16:30
17:00	16:30～ 入浴		17:00
17:30	17:30～ 食事		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00	19:00～20:30 レクチャー		19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00	21:45 就寝		22:00