

2025 ナショナルトレセンU-14後期トレーニングキャンプ 11月20日-11月23日 デイリースケジュール					
	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)	
5:30					
6:00		朝食 6:15～ 7:00	朝食 6:15～ 7:00	朝食 6:15～ 7:00	6:00
6:30					6:30
7:00					7:00
7:30					7:30
8:00		フィジカル測定(E)→トレーニング 8:15～	トレーニング 8:30～	各チームMTG	8:00
8:30				8:50～ アップ開始	8:30
9:00				GAME② 9:30KO (25分×3)	9:00
9:30		9:30			
10:00		10:00			
10:30		レクチャー			10:30
11:00			昼食 11:00～ 12:00	シャワー&昼食	11:00
11:30		昼食 11:30～ 12:30			11:30
12:00				12:00	
12:30					12:30
13:00	13:15～オープニングMTG			解散	13:00
13:30					13:30
14:00	13:50～ アップ開始				14:00
14:30	GAME① 14:30 KO (20分×3)	レクチャー	トレーニング 14:30～		14:30
15:00		15 : 00～ポジション別トレーニング			15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	夕食 17:45～19:00	夕食 17:45～19:00	夕食 17:45～19:00		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	レクチャー	レクチャー	レクチャー		19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30