

長野FC 春季強化合宿 in 菅平高原2016

スケジュール

5月3日		5月4日		5月5日	
8:00	No4グラウンド集合 結団式	6:00	起床	6:00	起床
			散歩		散歩
8:30	練習開始	7:00	朝食	7:00	朝食
	サッカークリニック6年 10:30-12:00	8:00	ホテル出発	8:00	ホテル出発
12:00		8:30	練習開始	8:30	練習開始
12:30	昼食(おにぎり)	↓		↓	
13:30	練習開始	11:30		11:30	
↓		12:00	昼食(弁当)	12:00	昼食(弁当)
16:30	終了	13:00	練習開始	13:00	練習開始
17:00	グラウンド出発 各部屋に荷物入れ 風呂・勉強	↓		↓	
		16:30	終了	16:00	終了
19:00	夕食	17:00	グラウンド出発 風呂・勉強	16:30	解団式 解散
20:00	ミーティング			17:00	グラウンド出発
↓		19:00	夕食		
21:00		20:00	ミーティング		
21:30	勉強 就寝	↓			
		21:00			
		21:30	勉強 就寝		

★注意事項★

- ※いつでも誰にでも大きな声であいさつをする。
- ※部屋はキレイに使い、他のお客さんに迷惑をかけない。
- ※食事の片付けは全員が行う。(コーチ指示)
- ※お風呂の順番はコーチが指示する。
- ※体調が悪くなった時はコーチ、監督、または保護者に必ず伝える。
- ※ホテル内はホテルのスリッパで移動する。
- ※ゲーム機、携帯、おこずかい禁止。
- ※当日はランニングシューズを履いて参加、スパイク等は持ってくる。
- ※ホテルの部屋にはボール、スパイク、ごみ、泥を持ち込まない。