

スケジュール表（強化）

2022年2月12日

時間	内容	備考
7:30 ～ 8:00	準備	8時に周回を開始できるように準備をすること
8:00 ～ 9:00	8:00-9:00 ウォーミングアップ+周回	長めにアップや周回を行い、バンクへ慣れること。
9:00 ～ 10:00	ハロン計測 1kmTT（女子は500m）	タイム計測 TT種目は発送機を使用
10:00 ～ 11:00	IP	タイム計測 高校は3km、成年は4km 女子は2km
11:00 ～ 12:00	タイム計測（希望者が希望種目を行う）	団体種目の計測可 TT種目は発送機を使用
12:00 ～ 13:00	昼休み	ロードバイクバンク走行会を12:00-13:30で予定
13:00 ～ 14:00	13:00-13:30 コアトレーニング 13:30-14:00 アップ周回	
14:00 ～ 15:00	14:00-14:30 高校生A 14:30-15:00 高校生B	
15:00 ～ 16:00	15:00-15:30 一般、女子、中学生 15:30-16:00 高校生A	
16:00 ～ 17:00	16:00-16:30 高校生B 16:30-17:00 一般、女子、中学生	各自ダウンを行うこと
17:00 ～ 18:00	17:00-17:15 ダウン 17:15-17:30 掃除&撤収	