

時間	内容	備考
8:30～ 9:30分	In Body 測定	朝前か、食事後2時間後に測定する事が必要 順番に82人測定
8:50～ 10:25	クーパー走	In Bodyが終わった選手からグループで走る ※携帯アプリ、またはGPS付き時計が必要
9:45～ 11:00	ベンチ・ベンチプルMAX 測定	クーパーテストが終わった選手からベンチ、ベンチプル測定に入る 1ヶ月以内に計測した、最大重量を申告し準備
11:00～ 12:30	In Body の説明 ストレッチボールの説明	
13:00	閉講式	

クーパー走 タイムスケジュール

	スタート時間	カヤック										カナディアン						備考	In body後 1人1分
		3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66		
グループA	9:00	3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66	※各選手はスタート15分前から、体操・着替えを済ませておくこと	16m +14m
	9:15	35	79	36	80	38	81	40	82	30	39	10	34	11	37	12	67		16m +14m
	9:30	33	57	41	74	56	/	/	/	/	/	13	68	42	71	/	/		9m +15m
グループB	スタート時間	カヤック										カナディアン						備考	
	9:45	7	23	6	24	28	45	27	60	25	53	8	69	14	43	70	44	※各選手はスタート15分前から、体操・着替えを済ませておくこと	16m +14m
	10:00	4	26	5	49	11	/	29	62	46	63	15	51	16	52	9	47		16m +14m
10:15	48	64	76	54	65	75	61	/	/	/	50	72	17	18	/	/	11m +14		

※人数が多いため、スケジュール通りに回らない恐れもあります。

ウェイトMAX測定(ベンチ ベンチプル) タイムスケジュール

	スタート時間	カヤック										カナディアン						備考
		3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66	
グループA	9:45	3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66	※各選手はスタート15分前から、体操・着替えを済ませておくこと
	10:00	35	79	36	80	38	81	40	82	30	39	10	34	11	37	12	67	
	10:15	33	57	41	74	56	/	/	/	/	/	13	68	42	71	/	/	
グループB	スタート時間	カヤック										カナディアン						備考
	10:30	7	23	6	24	28	45	27	60	25	53	8	69	14	43	70	44	※各選手はスタート15分前から、体操・着替えを済ませておくこと
	10:45	4	26	5	49	11	/	29	62	46	63	15	51	16	52	9	47	
11:00	48	64	76	54	65	75	61	/	/	/	50	72	17	18	/	/		

※人数が多いため、スケジュール通りに回らない恐れもあります。