

## 2019 フクオカーナジュニア ウインターキャンプ 12.21-22

12/21(土)	12/22(日)
集合/出発	7:00 起床
9:30 現地オリエンテーション	7:30 朝食
9:30 練習①	9:00 練習③
12:00 昼食/休憩	11:30 昼食/休憩
13:00 サッカー勉強会(映像)	13:00 練習④
14:00 練習②	17:00 練習⑤
17:30 夕食・シャワー	17:00 現地出発
19:00 サッカー勉強会	19:00 解散
22:00 就寝	

### 持ち物

1日目飲み物

着替え、タオル、洗面道具

※1日目昼食・捕食・飲料

2日目朝食・昼食・捕食・飲料は宿泊所で準備いたします。

※スケジュール天候・気象条件によって変動することがあります。

※持ち物には名前を書くようにお願いします。

※集合/解散場所

- ① 西区福重
- ② 香椎駅
- ③ 新宮中央駅

※各トレーニングは、90分強を予定し、合間に個別トレ等を実施。



CLUB ATLETICO  
**Fukuocana**  
Fútbol Juvenil