

レース当日行動予定表（午後レース用）

種 目	
目標タイム	
スタート時間	

起 床	:
朝練習開始	:
朝練習終了	:
朝 食	:
朝食食べ終わり	:
出 発	:
到 着	:
昼 食	:
昼食食べ終わり	:
アップ開始	:
アップ終了	:
招集開始	:
招集終了	:
スタート	:

メモ