

2016年 トライスロン年末強化合宿日程表

12月29日(木)

	U-15~エリート(400mベスト~6分30秒以内)	小学生・エイジグループ(400mベスト~7分以上)	備考
6:00			
	6:40~6:50 受付		
7:00	7:00~8:40 スイムA		
	AT・5000m		
8:00			
9:00	各自朝食・移動		*ビートスイミングクラブ黒崎の大掃除がありますので、クラブ館内での待機ができません。不便かと思いますが、各自での調整をお願い致します。
10:00	10:00 瀬板の森南口駐車場集合		
	10:10~11:50 ランA(瀬板の森)		
11:00	ペース走 8~16km		
12:00			
	昼食・休憩		
13:00			
14:00		14:00~14:10 受付	
		14:20~15:30 ランB(桃園公園)	
15:00		インターバル走	
		プールまで移動	
16:00	16:00~18:00 スイムC	16:20~18:00 スイムB	
	陸トレ・技術練習	AT・技術練習	
17:00	3000m	4000m	
18:00	解散	解散	

* 日程は変更する場合があります。

* スイムのA・Bは泳力と年齢を考慮して、実力に合わせた練習強度を設定しております。A・B各自安タイム外の泳力の方への対応は致しかねますので、ご了承のうえお申込みをお願い致します。また、基本的にはスイムA参加→ランA、スイムB参加→ランB、への参加をお願い致します。ご不明な点は、お問い合わせください。