

2016年 九州トライアスロンジュニア & エリート夏合宿日程表

	8月5(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
6:00		朝食 6:00~6:30	
			朝食6:30~7:00
7:00			
8:00	集合:西海市大瀬戸プール	西海市大瀬戸プール	
	SWIM 8:30~10:00	SWIM 8:00~10:00	BIKE レベル別メニュー
9:00			
10:00			RUN 10:00~11:00
	長崎県立西彼青年の家	長崎県立西彼青年の家	ジョグ+1000m×1
11:00	オリエンテーション 11:00~11:30	昼食 11:00~12:00	海SWIM 11:00~12:00
	昼食 11:30~12:30		
12:00			
13:00			解散13:00
	BIKE 13:30~16:30	BIKE 13:30~15:00	
14:00	ミドルライド長崎大島2~3周回	長崎大島1周回	
15:00			
		RUN 15:30~17:00	
16:00		ペース走8000m~12000m	
		宿舎周辺	
17:00	RUN 17:00~18:00		
	宿舎周辺ジョグ	入浴	
18:00	入浴		
		夕食18:30~19:30	
19:00	夕食 19:00~20:00		
		ミーティング 19:45~20:30	
20:00	ミーティング 20:15~21:00		
21:00		就寝21:00~	
	就寝21:30~		
22:00			

* 日程は変更する場合があります。