

アクシートライアスロンチーム スケジュール表

2018年1月～

実施日	曜日	実施種目	時間	会場	必要チケット数	内容予定
1月3日	水	新春マスターズ練習会	10:00-12:00	アクシー中央	規定参加費	2018年新春を寿ぎ新年の誓いを胸にスイムトレーニングを行う
1月7日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法ドリル・ペーストレーニング
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
1月14日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・ペーストレーニング
1月21日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法ドリル・ペーストレーニング
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
1月28日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
2月4日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法・VO2MAX
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
2月11日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
		スイムイベント	13:00-16:00	アクシー中央	規定参加費	タイムトライアル800m・1500m
2月18日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法・スピード・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・タイムトライアル
2月25日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・スピード・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
3月4日	日	JTU認定記録会	終日	スイム:アクシーかめだ ラン:デンカビッグスワン	規定参加費	年齢に応じたスイムとランのタイムトライアル、標準記録突破でJTU強化選手に認定されます
3月11日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法・スピード・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
3月18日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル
3月25日	月	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・4泳法・持久力
		ラン	9:45-11:00	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・インターバル

※予定は天候、講師研修等の都合により変更になる場合があります。

※練習への参加は自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しています。

※3月には認定記録会が予定されていますが日程がまだ未定です。認定記録会になった日はお休みになります。

※活動内容をFace bookで報告しています。「アクシートライアスロンチーム」で検索してご覧ください。

お問合せ先 (株)アクアシガータ本社 担当 新井 TEL025-269-2555