

## トライアスロンコース スケジュール表 2017年 9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
9月3日	日	2017佐渡 トライアスロン大会	終日	佐渡市	規定参加費	トライアスロン大会
9月17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・レースペース
		バイク+ラン	9:15-12:30	近隣道路	1	集団走・単独走・インターバル
9月24日	日	村上トライアスロン大会	終日	村上市	規定参加費	トライアスロン大会
10月1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
		バイク+ラン	9:15-12:30	近隣道路	1	集団走・単独走・インターバル
10月8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
		バイク+ラン	9:15-11:45	近隣道路	1	集団走・単独走・インターバル
10月15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・レースペース
10月22日	日	新潟県マスターズ 水泳競技大会	終日	長岡ダイエープロビス フェニックスプール	規定参加費	マスターズ水泳大会
10月29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
		バイク+ラン	9:15-10:15	近隣道路	1	集団走・単独走・インターバル
11月5日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・フォーミング
		バイク	10:15-11:15	近隣道路	1	ドリル・回転トレーニング
11月12日	日	あずまデュアスロン大会 デュアスロン日本選手権	終日	福島市	規定参加費	デュアスロン大会
11月19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・フォーミング
		コンディショニングセミナー	9:15-10:30		1	コンディショニング・ボディメンテナンスセミナー
11月26日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・フォーミング
		ラン	10:45-12:00	未定	1	ランドリル・他
12月3日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・フォーミング
		ラン	10:45-12:00	未定	1	ランドリル・他
12月10日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	コンディショニング・ドリル・フォーミング
		ラン	10:45-12:00	未定	1	ランドリル・他
12月17日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	ドリル・フォーミング
		ラン	10:45-12:00	未定	1	ランドリル・他
12月24日	日	スイム	8:00-9:45	アクシー中央	2	ドリル・フォーミング
		ラン	10:45-12:00	未定	1	ランドリル・他

※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。

※11月～3月は土曜に室内バイクトレーニングをジュニアコースと合同で行います。

※ローラー台の貸し出しもあります(要予約)

お問合せ先    アクシー中央(担当 新井)    TEL025-267-7322    Mail aqixy-chuou@2555.co.jp