

トライアスロン・マスターズ水泳コース スケジュール表

2018年4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
4月1日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・有酸素能力向上
		バイク	9:45-11:45	近隣道路	1	バイク基礎トレーニング
4月8日	日	スイム	6:45-8:30	アクシー中央	2	ドリル・耐乳酸トレーニング
		バイク	8:45-12:00	近隣道路	1	バイク基礎トレーニング
4月15日	日	スイム	6:45-8:30	アクシー中央	2	ドリル・乳酸形成トレーニング
		NTU総会	10:00～15:30	じよいあす新潟会館	懇親会のみ有料	総会・講演会・懇親会
		新潟県SC協会 マスターズ水泳大会	終日	西海岸市営プール	規定参加費	スイムレース
4月22日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・有酸素能力向上
		バイク+ラン	9:45-12:00	近隣道路+寺尾中央公園	1	バイクインターバル+ランビルドアップ
4月29日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・耐乳酸トレーニング
		バイク	9:45-12:00	近隣道路	1	集団走・ヒルトレーニング
5月6日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・乳酸形成トレーニング
		バイク	9:45-12:00	西蒲区巻地区	1	集団走・クリテリウム
5月13日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・有酸素能力向上
		バイク+ラン	9:45-12:00	近隣道路+寺尾中央公園	1	バイクインターバル+ランビルドアップ
5月20日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・耐乳酸トレーニング
		バイク	9:15-12:00	西蒲区巻地区	1	集団走・クリテリウム
5月27日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・乳酸形成トレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:30	近隣道路	1	ブリックトレーニング
6月3日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・有酸素能力向上
		バイク+ラン	9:15-12:00	西蒲区巻地区	1	集団走・クリテリウム
6月10日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・レースペース
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:30	近隣道路	1	ブリックトレーニング
6月17日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・耐乳酸トレーニング
		バイク+ラン	9:15-11:45	西蒲区巻地区	1	集団走・クリテリウム
6月24日	日	スイム	8:00-9:15	越前浜	2	海での実戦トレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:45-11:45	越前浜地区	1	ブリックトレーニング
7月1日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・有酸素能力向上
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン
7月8日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・耐乳酸トレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:30	近隣道路	1	ブリックトレーニング
7月15日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・乳酸形成トレーニング
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン
7月22日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル+有酸素能力向上
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン
7月29日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル+耐乳酸トレーニング
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン

※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。

※悪天候時はトレーニング内容が変更になる場合があります。メール、FaceBook等でご連絡します。

お問合せ先 アクシー中央(担当 新井) TEL025-267-7322