

トライアスロン・マスターズ水泳コース スケジュール表

2017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2日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ベース・ドリル
		バイク	9:45-11:30	近隣道路	1	バイク基礎トレーニング
4月9日	日	スイム	6:30-8:15	アクシー中央	2	ベース・ドリル
		バイク	8:45-11:00	近隣道路	1	バイク基礎トレーニング
4月16日	日	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 +2時間耐久懇親会
4月23日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	スピード持久力・ドリル
		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7日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	スピード持久力・ドリル
		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14日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		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21日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・スピード持久力
		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
6月4日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		バイク	9:15-12:00	西蒲区巻地区	1	集団走・クリテリウム
6月11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
		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25日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・ペーストレーニング
		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
7月9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
		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16日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		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
7月23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
8月6日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン
8月13日	日	スイム	7:30-9:15	アクシー中央	2	ドリル・スピード持久力
		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
8月20日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		バイク+ラン	9:15-11:45	越前浜地区	1	クリテリウム+ラン
8月27日	日	スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	ドリル+佐渡対策トレーニング
		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