

## トライアスロンコース スケジュール表 2018年 8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
8月5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・持久カトレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:45	近隣道路	1	ブリクトレーニング
8月12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
8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・持久カトレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:45	近隣道路	1	ブリクトレーニング
8月26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・持久カトレーニング
9月2日	日	2018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9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
9月16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・耐乳酸トレーニング
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:45	近隣道路	1	ブリクトレーニング
9月23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
		ラン+バイク+ラン	9:15-11:45	近隣道路	1	ブリクトレーニング
9月30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7日	日	福井国体	終日	福井県		トライアスロン競技
		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14日	日	新潟県マスタース 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	マスタース水泳大会
		スイム	7:00-8:45	アクシー中央	2	コンディショニング・有酸素能力向上
10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・ドリル・フォーミング
		バイク	9:15-11:45	近隣道路	1	バイクペーストレーニング
10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・フォーミング
		バイク	9:15-10:30	アクシー中央	1	バイクメンテナンス講習
11月4日	日	あずまデュアスロン大会	終日	福島市	規定参加費	デュアスロン大会 日程調整中
		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
11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・フォーミング
		コンディショニングセミナー	9:30-11:30		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18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
11月25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

※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月以降のバイクトレーニングは室内トレーニングになりますので各自ローラー台をご用意ください。

※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