

トライアスロンコース スケジュール表

2019年3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
3月31日	日	スイム	6:00-7:30	アクシー中央	2	スイムトレーニング
		バイク+ラン	8:00-10:00	アクシー中央+寺尾中央公園	1	バイク+ラントレーニング
4月7日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク	9:00-11:30	近隣道路	1	バイク基礎トレーニング
4月14日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		NTU総会	9:30-15:30	じょいあす新潟会館	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21日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	新潟市陸上競技場	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
4月27日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル 基礎走力向上 インターバル
4月28日	日	スイム	未定	未定	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク	9:45-12:00	近隣道路	1	集団走・クリテリウム
5月5日	日	スイム	未定	未定	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		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12日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	新潟市陸上競技場	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
5月18日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル 基礎走力向上 インターバル
5月19日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	9:30-12:00	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26日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		ラン+バイク+ラン	9:30-11:30	近隣道路	1	ブリックトレーニング
6月2日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	新潟市陸上競技場	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
6月8日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル 基礎走力向上 インターバル
6月9日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		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16日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		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+ラン
6月23日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
6月30日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	新潟市陸上競技場	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
7月7日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
7月13日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル 基礎走力向上 インターバル
7月14日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	新潟市陸上競技場	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
7月21日	日	スイム	7:00-9:00	越前浜	2	オープンウォータスイム
		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28日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイム・筋トレ

※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