

トライアスロンコース スケジュール表

2019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4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・スイムトレーニング・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+ラントレーニング
8月11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・スイムトレーニング・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+ラントレーニング
8月18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・スイムトレーニング・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+ラントレーニング
8月25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・スイムトレーニング・筋トレ
9月1日	日	第31回佐渡国際トライアスロン大会				
9月8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・スイムトレーニング・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+ラントレーニング
9月15日	日	2019村上・笹川流れトライアスロン大会				
9月22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・スイムトレーニング・筋トレ
9月29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・スイムトレーニング・筋トレ
10月6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・スイムトレーニング・筋トレ
10月12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
10月13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・スイムトレーニング・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
10月20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・スイムトレーニング・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	近隣道路+寺尾中央公園	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
※10/20はNTU強化練習会と合同練習になります。						
10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・スイムトレーニング・筋トレ
		バイク+ラン	10:00-12:00	近隣道路+寺尾中央公園	1	バイク+ラン+ブリックトレーニング
10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
11月3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・スイムトレーニング・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
11月10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
11月17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・スイムトレーニング・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
※11/17はNTU強化練習会と合同練習になります。						
11月24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・スイムトレーニング・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
12月1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・スイムトレーニング・筋トレ
12月8日	土	ラン	9:45-11:15	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
12月15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・スイムトレーニング・筋トレ
		バイク	9:30-10:45	アクシー中央	1	室内バイク+ミニブリック
12月22日	日	スイム	7:00-9:00	越前浜	2	コンディショニング・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	9:45-11:15	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

※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