

トライアスロンコース スケジュール表

2020年1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
1月4日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
		ラン	10:00-11:15	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
1月5日	日	スイム	9:00-11:30	アクシー中央	2	陸トレ・コンディショニング・スイムトレーニング・筋トレ
1月11日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
1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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
1月18日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
1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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
1月25日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
1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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
2月1日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
2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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
2月8日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
2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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
2月15日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
2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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
2月22日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
2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・スイムトレーニング・筋トレ
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
2月29日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
3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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
3月7日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
3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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
3月14日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
3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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
3月21日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
3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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング
3月28日	土	バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	室内バイク・コンディショニング
3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
		ラン	10:15-11:30	新潟市陸上競技場	1	ランドリル・ラントレーニング

※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