

2016 トライアスロンアカデミー福島 東北選抜強化・国体合宿スケジュール

	17日(土)	18日(日)	19日(月)
6:00			
7:00		朝食 7:00~7:30	朝食 7:00~7:30
8:00			
9:00		BIKE100km 猪苗代湖畔沿い~喜多方 (9:00~13:00)	BIKE(9:00~11:00) 猪苗代湖1周(左周り) 60km
10:00		終わり次第、各自ジョグ	11:30スタート→RUN8kmTT (猪苗代周辺の歩道)
11:00			
12:00			※終わり次第、バイクで宿へ移動
	集合:12:30 本宮市民プール		
13:00	SWIM(13:00~15:00)	昼食 各自	昼食 各自
14:00			入浴13:30~ 解散:宿14:00~
15:00	※終わり次第、車で移動(猪苗代競技場)	15:30~車orバイク移動(猪苗代競技場)	
		RUN10~12kmペース走	
16:00		A:3'30 B:3'45 C:4'00 D:4:30 (16:00~18:00)	
	RUN 1000×4~5本 (17:00~18:00)		
17:00		※終わり次第、宿へ移動	
18:00	※終わり次第、車で宿へ移動		
19:00	夕飯 19:00~20:00	夕飯 19:00~20:00	
20:00	ミーティング	ミーティング 20:30~	
21:00	入浴 21:30~		
		入浴 21:30~	
22:00	就寝 22:00	就寝 22:00	
23:00			
練習時間	S2h+R1.0h=3h	B4h+R2.0h=6.0h	B2h+R1.0=3h S2h+B6h+R4h=12h