**舞鶴・高浜合宿300504**

目　　　的：起伏の多い福井国体コースから、バイクスキルアップと実践練習に取り組む前段の準備作業を個々の確立を目指す。

開　催　日：平成30年5月4日（土）～6日（月）　2泊3日

主　　　催：保津川トライアスロン倶楽部

指　導　者：佐々木政治

　　　　　　スタッフ1名予定

練習場所　：スイム　　：若狭総合公園温水プール

バイクラン：福井県高浜市三松海水浴場付近及び舞鶴県境付近

参　加　費：18,000円 　＊2018年度保津川で年間保険未加入の方は、1850円別途必要。

　　　　　　＊内訳

宿泊費・1日目夕食・2日目朝昼夕食・3日目朝昼食・給水・プール使用・帯同費等

持　ち　物　：3種目・ローラー台・保健証・着替え

**5月4日（土）**

8:30　集合　＊保津グラウンド

　　　バイク自走　福井県高浜町　約１００ｋｍ　福井国体コース

16:30　ラン　ペース走　15㎞　4min/km

19:00　夕食　ミーティング

22:00　消灯

**5月5日（日）**

 6:00　朝の集い　45min　jog

8:00　朝食

10:00　スイム　おおい町アクアマリン

 バイク実走＊国体コース

　　　 ラン　ペース走+インターバル

18:30　夕食　ミーティング

22:00　消灯

**5月６日（月）**

 6:00　朝の集い　散歩

7:30　朝食

9:30　バイク自走　亀岡　約80㎞

14:30 ラン　亀岡市保津周辺

　　　 クロストレーニング　＊バイクリカバリー+ラン８００ｍ　5セット

16:00　終了　保津グラウンド　解散

参加希望者は４月27日（金）までに、佐々木迄

佐々木　政治　masajin-10keep87@taupe.plala.or.jp