2019年　保津川強化合宿ステージ１

　2019シーズンに入る前に、動作の確認と周囲を落ち着いて観察する力を養いながら

取り巻くすべてが「調和」していけるよう自身の心を磨きます。

日　　程：2019年　3月29日（金）～31日（日）　＊2泊3日

集合時間：2019年　3月29日（金） 11：00　民宿まる秀前

解散場所：2019年　3月31日（日） 15：00　民宿まる秀前

主　　催：保津川トライアスロン俱楽部

指導者　：佐々木政治　日体協公認　トライアスロン指導員

場　　所：滋賀県高島市今津町「高島市今津総合運動公園」周辺

宿泊場所：民宿まる秀

　　　　　〒520-1655

滋賀県高島市今津町日置前 滋賀県高島市今津町日置前２８７３－１

0740-22-0593

定　　員：10名（男子）

参加費：23,520円

　　　　　内訳：宿泊費・食事（1日目昼夕・2日目朝昼夕・3日目朝）

スイム施設利用料・帯同費・給水

　　　　　＊参加日数相談に応じます。その際は問い合わせてください。

保　　険：チーム所属の保険対応でお願いします。

持ち物：スイム・バイク・ラン一式・ローラー台＊持参できない選手は連絡すること

健康保健証・筆記用具・バックパック

　　　　　着替え・歯ブラシ・タオル等

参加費：**3月15日（金）厳守**

**「振り込み」**

ゆうちょ銀行

　　　　　　　　記号　１４１７０－２

番号　１２８１８５４１

　　　　　　　　ササキマサジ

　　　　　　　　090-3894-0244

申し込み　：指定の申込用紙に記載し、メールもしくはFAXで返信してください。

**期日　3月15日（金）**までに下記**メール**か**FAX**にて。

**「スケジュール」**

1日目

9:00　　集合「民宿まる秀」前

　　　 　　オリエンテーション　＊荷物は部屋に移動

　　　　　 バイク練習（スキル） トレーニングテーマ「安定した集団走行①」

　　　　　　＊後半ヒルクライム　６ｋｍ・ランジョッグ

14:00　　スイム　＊高島市Ｂ&Ｇ海洋センター

　17:00　　講義Ⅰ

　18:30 夕食

　22:00　　消灯

2日目

　6:30　 起床・散歩

7:30　 朝食

9:00　　バイク練習

　 トレーニングテーマ「安定した集団走行②」

　　　　　 基礎知識～広域移動５０～６０ｋｍ

　　　　　 ラン練習

　　　　　 ペース走5,000ｍ

14:00　　スイム　＊高島市Ｂ&Ｇ海洋センター

　17:00　　講義Ⅱ

　18:30 夕食

　22:00　　消灯

3日目

　6:30　 起床

7:30　 朝食

9:00　　インターバルデュアスロン　トレーニングテーマ「パフォーマンスの安定性」

　　　　　 1strun 400m/bike3km/2ndrun400m 5set

　13:00　　解散　民宿まる秀前

連絡・問い合わせ先

|  |
| --- |
| 保津川トライアスロン俱楽部代表  佐々木政治  masajin-10keep87@taupe.plala.or.jp  携帯　　　　090-3894-0244  TEL/FAX　 0771-22-4359 |