**京都亀岡「藤原邸合宿」**

目　的：生活の中から自立したチーム作りを目指し、心と体に優しい取り組みを実践していく

対象者：目的を理解した選手

宿　泊：ゲストハウス藤原邸

〒621-0001 京都府亀岡市旭町宮ノ元２

開催日：2018年4月28日（土）～4月30日（月）

参加料：13,000円＊自炊

　　　　＊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

支　払：当日払い

定　員：10名

持ち物：1日目昼食・アメニティー・寝間着・タオル・練習時の給水・ハンガー

保　険：保津川TC以外の選手はスポーツ保険。＊高校生以上1850円　年度末まで有効

**4月28日（土）**

12:00　集合　＊保津グラウンド

バイク 日吉～胡麻～八木～藤原邸　６０ｋｍ

15:30 ラン　10㎞＊エアロビックゾーン

19:00　夕食　ミーティング

22:00　消灯

**4月29日（日）**

 6:00　朝の集い　45min　jog

7:00　朝食

8:00　バイク　起伏を使った、高回転トレーニング　約60㎞

14:00　クロストレーニング

＊バイクリカバリー+ラン７００ｍ　10セット　（ビルドアップ形式）

18:00 スイム・入浴

19:30　夕食　ミーティング

22:00　消灯

**4月30日（月）**

7:00　朝の集い　45min　jog

8:00　バイク１２０ｋｍ　日吉ダム～京北～佐々里～美山～日吉ダム～保津グラウンド

14:30　ラン　ペース走　5㎞・流し

16:00　保津グラウンド解散

申　込：参加希望者は４月20日（金）までに、佐々木迄

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