

『みんなでレベルアップ合宿』のご案内

日時 2012年4月27日(金)～4月29日(日)

場所 白山市上野町 バードハミング鳥越

費用 宿泊費 16000円(8000円一泊二食) 補助金会員のみ1名 2000円の予定

補助 石川県トライアスロン協会会員のみ、2,000円/人の予定。

目的 2012年のトライアスロンシーズンを目前にして石川県協会のメンバーの競技レベルの向上を図ることを目指す。スイム、バイク、ランの複合トレーニングからコンディショニングまでの練習方法や知識を習得する。

定員および対象者

A班 七尾湾岸トライアスロン2時間50分までの者とする。

B班 上記以下3時間20分までの者とする。

いずれも10名を定員とする。

※石川県協会会員以外の者は、定員に満たない場合は参加できる。

申込 参加希望者は4月10日までに事務局へEメール info@csminami.com で申し込み。

但し、28日からの参加の場合は6時に集合するようお願いします。

コーチングスタッフ

堀野正明 島元哲男 三宅昌彦 高木みどり (コンディショニング)

内容

27日(金) 19時 集合 希望者のみ夕食

20時 スイム練習

21時 ミーティング

28日(土) 6時 起床

6時30分～7時 スイム練習 (イージー)

7時30分～8時30分 朝食

9時—12時 バイク練習
12時—13時 昼食
14時—17時 バイク坂インター&ラン
17時30分—18時30分 コンディショニング
18時30分—20時 夕食懇談会

29日(日) 6時 起床
6時30分—7時 スイム練習 (イージー)
7時30分—8時30分 朝食
8時30分—9時30分 トランジッション練習
10時—11時45分 スイム練習
12時—13時 昼食
13時30分—15時 ラン、バイク自由練習
15時 ミーティング

天候によりスケジュールは変更する場合があります。

参加するに当たり、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、交通ルールを順守し、万一の事故、疾病に際しては主催者に対し、その責任を問わず、自己の責任において処理することとする。

以上