

合 宿 報 告

開催日時：4月27日(金)～4月29日(日)

場 所：パードハミング鳥越

参加者：男性8名 女性4名 計12名

練習内容

4月27日(金)

21:00 スイム 自由練習(大きい泳ぎ、体の動きの確認)

4月28日(土) 06:00起床

06:30～07:00 朝トレ

スイム：自由練習(大きい泳ぎ、体の動きの確認)

09:00～11:30

スイム：片手スイム左右25m+ 両手50m 2セット

200m、400m、800m GP 1セット休憩400m全力

150m、300m、600m GP 1セット休憩300m全力

13:30～17:00

バイク：トラジッション シューズを付けたままの乗車降り、ボトル拾い

バイク・ラン：バイク7.5km×2+ラン3km

バイクGP7.5km・ランGP5km各人選択

4月29日(日) 06:00起床

06:30～07:00朝トレ

スイム：50m1分10秒GP×5本、1分20秒GP×4本、1分30秒GP×4本を2
セット

09:00～12:00

バイク・ラン

バイク：40km+4km登り

ラン：5km

13:30～15:00

高木みどりコンディショニングコーチによるストレッチ

15:30解散

所 見

今回初めて実施したトライアスロン合宿計画に於いては、選手同士の交流を深める中各人真剣に練習に取り組み今回の合宿のテーマである「みんなでレベルアップ」の成果が十分取り入れられたと思う。

三宅スイミングコーチによる朝トレのスイム指導からはじまりバイク・ランの繋ぎ練習や普段やったことのないトラジッションの練習・高木みどりコンディショニングコーチによるストレッチ等密度の深い合宿で各人良い刺激になったと思う。

最後にこの合宿の計画及び宿泊、練習場所等の調整していただいた堀野会長ありがとうございました。また、この間事故、ケガ、トラブル等がなく安全に遂行できた事はなによりであった。