

今年も、夏合宿を開催致します！暑い関東を抜け出して、涼しい高地で合宿します。合宿地は、奥志賀高原になります。期間は長めに取ってます。皆様のご都合に合わせて、プランを組んで頂ければと思います。週末にボリュームを上げてます！実戦形式でのトレーニング、ロングライドなどトレーニング要素を取り入れてます。たくさんのご参加お待ちしております！

【合宿地】奥志賀高原

【期間】8月8日（金）～8月17日（日）

【宿泊場所】丸池観光ホテル

〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町丸池 7148

0269-34-2721

【スケジュール】

8月8日（金）前泊希望者のみ

17:00- 到着

17:00-17:30 Run 5km

18:30- 夕食

8月9日（土）合宿スタート！

06:00-07:00 Run 10km

07:10- 朝食

09:00-14:00 Bike 110km

14:10-14:40 Run 5km

16:00-17:00 Swim 2000m

18:00- 夕食

8月10日(日)

06:00-06:30 Run 5km

06:45- 朝食

08:30-11:30 Duathlon

12:00- 昼食

15:00-17:00 Swim 5000m

18:00- 夕食

8月11日(月)

07:00- 朝食

08:30-10:30 Bike 50km

10:40-11:40 Run 10km

12:00- 昼食

OFF

18:00- 夕食

8月12日(火)

08:00- 朝食

09:30-15:00 Bike 120km

15:10-16:10 Run 10km

18:00- 夕食

8月13日(水)

06:00-07:00 Run 10km

07:10- 朝食

08:30-12:00 Duathlon

12:30- 昼食

OFF

18:00- 夕食

8月14日(木)

07:00- 朝食

OFF

11:00-12:00 Swim 2000m

12:15- 昼食

15:00-17:00 Bike 40km

17:00-18:00 Run 10km

18:30- 夕食

8月15日(金)

06:00-06:30 Run 5km

06:45- 朝食

08:00-12:00 Bike 100km

12:00-12:30 Run 5km

12:30- 昼食

17:00- Run 5km

18:00- 夕食

8月16日(土)

06:00-07:00 Run 10km

07:10- 朝食

08:30-14:00 Bike 120km

14:00-14:30 Run 5km

16:00-17:00 Swim 2000m

18:00- 夕食

8月17日（日）

07:00- 朝食

09:00-12:00 Duathlon

12:00-13:00 Swim 2000m

13:10- 昼食

14:00- 解散

【合宿費】1泊3食付、指導料、サポート費込み

1泊2日 17,500円

2泊3日 26,500円

3泊4日 35,500円

4泊5日 44,500円

5泊6日 53,500円

1泊追加毎に、9,000円アップです。

【保険関係】

各自保険加入をお願い致します。

【申込締切】

先着 20 名とさせていただきます。

お早めにお申し込み下さいませ。