

2018 トライアスロンアカデミー福島 夏季強化合宿スケジュール

	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	備考
6:00						
7:00		散歩 7:00 朝食 7:30	散歩 7:00 朝食 7:30	散歩なし	朝食:7:00	
8:00				朝食8:00		
9:00		バイク移動 9:00 天神浜	BIKE S9:00 ロングライド	レスト	バイク8:30 猪苗代湖1周 55km	
10:00		OWS	110:k 猪苗代湖-GL			
11:00		バイク移動	-檜原湖 *補食			
12:00		昼食12:00~		昼食12:00	昼食11:30	
13:00	集合:やまき屋		昼食13:00		バイク移動 13:00 天神浜	
14:00	バイク 猪苗代湖1周 55km	バイク 猪苗代湖1周 55km			OWS	
15:00	ラン 宿周辺	ラン スキー場	車移動 15:00 天神浜	車移動15:00 猪苗代グランド	天神浜解散	
16:00	ジョグ30~40分 入浴	ジョグ30~40分	OWS	ラン 1000×5~8		
17:00	夕飯18:00~	夕食18:30	夕飯18:00~	夕食18:30		
18:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング		
19:00						
20:00						
21:00	就寝	就寝	就寝	就寝		
22:00						
23:00						
練習時間	3.5h	6.0h	5.0h	2.0h	4.0h	
不在	増子:杉山		増子:午前中 富士川:日中	蓮沼:午前中 富士川:日中	蓮沼:午前中 杉山:終日	