

2018 トライアスロンアカデミー福島 GW強化合宿スケジュール

	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
6:00		散歩	散歩	
7:00		朝食	朝食	
8:00			バイク練習	
9:00		青木荘出発(車移動)	青木荘発-摺上川ダム方面折り返し 80k	
10:00		スイム練習	途中休憩有(コンビニ)	
11:00				
12:00	12:30 あずま室内プール集合 (バイクは駐輪場へ鍵締め)	車移動&昼食(コンビニ弁当支給)		
13:00	スイム練習	青木荘到着	12:30 終了・解散	
14:00				
15:00		ランニング練習 800×5(坂)		
16:00	バイク移動18k (荷物はコーチの車へ)			
17:00	青木荘到着 入浴	入浴		
18:00	夕飯18:00~	夕飯18:00~		
19:00	ミーティング	ミーティング		
20:00	休憩&入浴	休憩&入浴		
21:00	就寝 21:00	就寝 21:00		
22:00				
23:00				

*天候次第でメニュー変更有