

# トライアスロン・マスターズ水泳コース スケジュール表

2011年12月～

実施日	曜日	実施種目	時間	会場	必要チケット数・参加費	内容予定
12月29日	木	スイム	11:00-13:00	アクシー中央	2	ドライランド30分+水中トレーニング90分
12月30日	金	スイム	14:00-16:30	アクシー中央	500円	25m又は50m×108本練習会
12月31日	土	スイム	9:30-11:30	アクシー中央	2	年末スペシャルトレーニング
1月2日	月	スイム	15:30-17:30	アクシー中央	2	新春スペシャルトレーニング
1月3日	火	スイム	10:00-12:00	アクシー中央	500円	2012新春合同練習会
1月8日	日	スイム	8:00-9:30	アクシー中央	2	基礎泳力アップ・ドリル
		ラン	10:00-11:00	寺尾中央公園	1	ランドリル・ビルドアップ
1月15日	日	スイム	8:00-9:30	アクシー中央	2	基礎泳力アップ・ドリル
		バイク	10:00-11:00		1	基礎技術・回転練習
1月22日	日	バイク	8:00-9:00	アクシー中央	1	基礎技術・回転練習
		ラン	9:30-10:30	寺尾中央公園	1	ランドリル・ファルトレイク
2月5日	日	スイム	9:00-10:30	アクシー中央	2	ドリル+基礎泳力アップ
		バイク	11:00-12:00		1	回転練習+ベース練習
		スイム	13:00-17:00	アクシー中央	500円	第33回チャレンジスイム
2月12日	日	スイム	8:00-9:30	アクシー中央	2	基礎泳力アップ・ドリル
		バイク	10:00-11:00		1	回転練習・パワーベースアップ
2月19日	日	スイム	8:00-9:30	アクシー中央	2	持久カトレーニング・ドリル
		ラン	10:00-11:00	寺尾中央公園	1	ランドリル・インターバル
2月26日	日	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	フォーム撮影・テクニック向上
		バイク	10:00～11:00		1	回転練習・パワーベースアップ
3月4日	日	スイム	8:00-9:30	アクシー中央	2	持久カトレーニング・ドリル
		ラン	10:00-11:00	寺尾中央公園	1	ランドリル・ペース走
3月11日	日	スイム+ラン	8:30-15:30	アクシー中央 東北電力ビッグスワン	規定参加費	日本トライアスロン連合 認定記録会
3月25日	日	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	持久カトレーニング・ドリル
		バイク	10:00～11:00		1	回転練習・パワーベースアップ
4月1日	日	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	スピード持久力・ドリル
		ラン	10:00～11:00	寺尾中央公園	1	ランドリル・インターバル
4月8日	日	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	テクニック・持久カトレーニング
		バイク	10:00～11:00	コスポ周辺道路	1	基礎技術・クリテリウム
4月15日	日	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	ドリル・スピード持久力
		ラン	10:00～11:00	寺尾中央公園	1	ランドリル・ペース走
4月22日	日	水泳大会+クロカン	9:00-16:00	西海岸公園市営プール+防砂林	規定参加費	新潟県SC協マスターズフェスティバル
		懇親会	18:00-20:00	未定		2時間耐久懇親会
4月29日	木	スイム	8:00～9:30	アクシー中央	2	ドリル・持久カトレーニング
		バイク	10:00～13:00	西蒲区岩室	1	ジェルアートサイクリング
5月3～5日		ゴールデンウィーク 集中トレーニング(予定)				

※予定は天候、講師研修等の都合により変更になる場合があります。

※練習への参加は自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しています。

※バイク練習で会場がアクシー中央になっている時は各自固定ローラーをご持参ください。

※4月22日のマスターズ水泳大会+クロスカントリーラン+懇親会は全員参加の予定でお願いいたします。