

2005年夏期ジュニア普及合宿スケジュール(予定)

	7/31(日)	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)
6:00					
8:00		BIKE(ポジションチェック、 ビデオ撮影)	BIKE(基礎トレーニング)	BIKE(基礎トレーニング)	トランジション、アクアスロン、 デュアスロン
10:00		RUN(基礎トレーニング)	RUN(フォームチェック、 ビデオ撮影)	RUN(基礎トレーニング)	デュアスロン
12:00					解散
14:00		ミーティング	ミーティング		
16:00	集合	SWIM(トレーニング、フォームチェック、 ビデオ撮影)	SWIM (トレーニング)	SWIM (トレーニング)	
18:00					
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	
22:00					

午前のトレーニングは8:30～11:30(含む移動)
 午後のトレーニングは14:00～17:00(含む移動)
 ミーティングは19:30～20:30

7月31日(日)	16:00 集合 18:00 夕食 19:30 ミーティング(山倉) オリエンテーション 自己紹介 ジュニア日本選手権の反省について(調整、準備、トレーニング、戦略、メンタル等々) 22:30 消灯
8月1日(月)	6:30 起床 7:00 朝食 8:30 集合・移動 9:00 バイクトレーニング ・ポジションチェック ・ビデオ撮影 ・集団走行(装口) 全体を2グループに分け、1グループはポジションチェックとビデオ撮影、2グループは集団走行の基本。 10:30 ラントレーニング ・ジョグ&ドリル、補強等 11:00 終了・移動 12:00 昼食 14:00 集合・移動 14:30 スイムトレーニング ・トレーニング 15:30 スイム実戦トレーニング 16:30 終了・移動 18:00 夕食 19:30 ミーティング ・栄養について 22:30 消灯
8月2日(火)	6:30 起床 7:00 朝食 8:30 集合・移動 9:00 バイクトレーニング ・集団走行

	<ul style="list-style-type: none"> ・ペダリング練習 ・ボトル拾い ・カーブ、クランク ・八の字 <p>10:30 ランビデオ撮影</p> <p>11:00 終了・移動</p> <p>12:00 昼食</p> <p>14:00 集合・移動</p> <p>14:30 スイムトレーニング ・トレーニング</p> <p>15:30 ビデオ撮影</p> <p>16:30 終了・移動</p> <p>18:00 夕食</p> <p>19:30 ミーティング ・ルールとマナー</p> <p>22:30 消灯</p>
8月3日(水)	<p>6:30 起床</p> <p>7:00 朝食</p> <p>8:30 集合・移動</p> <p>9:00 バイクトレーニング ・集団走行 ・スラローム3種 ・個人T.T.、チームT.T.</p> <p>10:30 ラントレーニング ・ドリル、補強、ストレッチ</p> <p>11:00 終了・移動</p> <p>12:00 昼食</p> <p>14:00 集合・移動</p> <p>14:30 スイムトレーニング ・トレーニング</p> <p>15:30 実戦トレーニング</p> <p>16:30 終了・移動</p> <p>18:00 夕食</p> <p>19:30 ミーティング ・ビデオ解説 ・目標設定について</p> <p>22:30 消灯</p>
8月4日(木)	<p>6:30 起床</p> <p>7:00 朝食</p> <p>8:30 集合・移動</p> <p>9:00 バイク&ラントレーニング ・トランジションテクニック ・デュアスロン、アクアスロントレーニング</p> <p>11:30 終了・移動</p> <p>12:00 解散</p>