

第1回ナショナルチーム合同強化合宿レポート

(社) 日本トライアスロン連合 (JTU)
2006年2月14日

開催期間：2006年2月1日(水)～2月11日(土)

開催場所：アメリカ合衆国 グアム島 グアムレオパレスリゾート

< 2月9日(木) 9日目(個別トレーニング) >

午前中はフリー、午後は13時30分よりプールにてスイムトレーニングを実施。バイク&ランの疲労感があるので、プール中心のメニューで5000mを泳ぎ込みました。午後は10日目のハードワークに向けイージーメニューで終わりました。



山本淳一選手 (K's Y・稲毛 ITC / 千葉連合) コメント：

ナショナルチーム合宿も終わりは見えてきました。午前中は各自調整メニューということで、バイク&ランと積極的に身体を動かしていきました。午後はスイム合同トレーニングで、ディスタンスメニュー中心に最後は切れのある動きを入れて終わりました。グアムに来て、日本の寒さでは出来ないトレーニングができていることが、本当に有難いですね！ナショナルチームメンバーの一人として参加できていることを嬉しく思います。今後の活動そして今シーズンに向けて、いいイメージが湧いてきました。

【本件に関するお問合せ先】

(社) 日本トライアスロン連合(JTU) 事務局

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-10 青山キングビル3F

TEL: 03-5469-5401 (代) FAX: 03-5469-5403

E-mail: jtuoffice@jtu.or.jp <http://www.jtu.or.jp>

