

TMTUジュニア夏通い合宿報告書

実施日程: 2022年8月12日~16日



概要

イベント名称	TMTUジュニア夏通い合宿
開催日時	2022年8月12日(金)~16日(火)
主催	TMTU一般社団法人 東京都トライアスロン連合
支援	NTT東日本
会場	実施日により異なります
講師	サニーフィッシュコーチ陣
参加対象	TMTUジュニア強化指定選手

スケジュール

2022年8月12日(金)	
13:45	集合(太陽教育スポーツセンター2Fロビー)
14:00-15:30	swim エコノミー向上・ペーストレーニング
16:00-17:30	座学(森下健 先生)
2022年8月13日(土)	
14:00-15:30	swim エコノミー向上・ペーストレーニング
16:00-18:00	bike LT強度を知ろう (3分+1分)10セット indoor
2022年8月14日(日)	
16:00-18:00	run クロカン走(砧公園集合解散) バランス感覚・エコノミー向上・ペーストレーニング
2022年8月15日(月)	
12:00-13:30	swim LT強度を知ろう (200m+50m)10セット
14:00-16:00	bike indoor
2022年8月16日(火)	
9:40	集合(海の森)
10:00~	OWS (Aquathlon)

実施風景



リリース:開催告知・報告

Triathlon Japan (公社) 日本トライアスロン連合
8月26日

東京都トライアスロン連合ジュニア強化指定選手を対象に、5日間の『TMTU夏の通い合宿』を実施しました!!

スイム🏊 バイク🚲 ラン🏃 3種目それぞれのベストレーニングと、エネルギー代謝の効率的な走りや泳ぎに身に着けるための技術練習を行い、体の使い方などに注目してレベルアップを図りました🌟

次回のTMTUジュニア強化練習会は、8月28日(日)に開催します!!
各種練習会の詳細やスケジュールは、デベロップメントページをご確認ください! ↓
@https://www.tmtu.or.jp/development.html

[JTU地域支援事業パートナー #NTT東日本]

↓ トライアスロン地域支援事業とは?

都道府県(学連含む)加齢団体のそれぞれの地域における普及や強化、育成などの取組み(大会、認定記録会、練習会、ビーチクリーンなど)を幅広く知っていただくことで、より日本全国様々な地域で行ったトライアスロン関連事業の普及・発展を進めて行くための事業です🌟
詳細 @https://www.jtu.or.jp/event/category/community-support/

← ツイート

Triathlon Japan / 日本トライアスロン連合
@Triathlon Japan

東京都トライアスロン連合ジュニア強化指定選手を対象に、5日間の『TMTU夏の通い合宿』を実施!!

スイム🏊 バイク🚲 ラン🏃 3種目のベストレーニングと、エネルギー代謝の効率的な走りや泳ぎに身に着けるための技術練習を行い、体の使い方などに注目してレベルアップを図りました🌟

[地域支援 #NTT東日本]



シェア1件



午後6:00 - 2022年8月26日 - TweetDeck