

# TMTUジュニア短期合宿(リソルの森)報告書

実施日程: 2022年3月19日(土)~3月21日(月・祝)3日間



概要		スケジュール	
イベント名称	TMTUジュニア短期合宿(リソルの森)	2022年3月19日(土)~3月31日(月・祝)	
開催日時	2022年3月19日(土)~3月21日(月・祝)3日間	1日目 3月19日(土)	バイク(ショートライド/40Km) 集団走行の技術向上、コース確認
主催	東京都・公益社団法人東京都体育協会 一般社団法人東京都トライアスロン連合		ラン(ドリル/ジョグ/5Km) 動きづくり、フォーム確認
支援	NTT東日本		スイム (エアロビック/スプリント) 有酸素能力の向上
会場	リソル生命の森 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4 <a href="https://www.resol-no-mori.com/">https://www.resol-no-mori.com/</a>	ミーティング (チームビルディング)	
スタッフ コーチ	コーチ: 杉本宏樹・西麻依子・堀越和彦 (東京都トライアスロン連合/JSPOTトライアスロンコーチ1)	2日目 3月20日(日)	スイム(インターバル) 過負荷による心肺機能向上と 耐乳酸トレーニング
練習種目	スイム・バイク・ラン		バイク+ラン (ブリックトレーニング /10K+2K、4K+1K、4K+1K) 実戦によるバイク・ラン強化
参加選手	TMTUジュニア強化指定選手 中学1年生~高校3年生までの10名		スイム(ドリル/エアロビック) 水感の向上、クールダウン
趣旨	シーズンインを見据えた高強度トレーニング (過負荷、耐乳酸)の実施と実戦練習の導入 「TEAM TOKYO」としてのチームビルディング	ミーティング (西麻依子コーチによる講話)	
問合せ先	一般社団法人東京都トライアスロン連合 TEL: 03-6279-0572 E-mail: tmtu@tokyo.email.ne.jp	3日目 3月21日(月・祝)	スイム+ラン(アクアスロン) 実戦によるスイム・ラン強化

## 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  
3月25日 14:11

【一般社団法人東京トライアスロン連合 (TMTU) シュニア短期合宿】  
千葉県長柄町・リソルの森にてTMTUジュニア強化指定選手を対象に短期合宿を実施いたしました👏  
今後の開催情報は、TMTU公式HPでご確認ください👉  
[http://www.tmtu.or.jp/development.html#2021-second\\_half](http://www.tmtu.or.jp/development.html#2021-second_half)  
#トライアスロン  
[支援 #NTT東日本]

Triathlon Japan /日本トライアスロ... @Triathlon\_Ja... · 3月25日 ...

【一般社団法人東京トライアスロン連合 (TMTU) シュニア短期合宿】  
千葉県長柄町・リソルの森にてTMTUジュニア強化指定選手を対象に短期合宿を実施いたしました👏  
#トライアスロン  
[支援 #NTT東日本]

