

パラトライアスロン 2018年第8回強化合宿@宮崎③スケジュール案

	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
6:00				Exercise	Exercise	Exercise	Exercise	Exercise
7:00				7:00 朝食	SWIM 7:00~9:00	7:00 朝食	SWIM 7:00~9:00	SWIM 7:00~9:00
8:00				Brick@一ツ葉				
9:00					9:00 朝食	Run	9:00 朝食	
10:00						Repetition or Intermittent 宮崎工業グラウンド (with U23)		
11:00							昼食(おにぎり)	
12:00				昼食	昼食	昼食	Bike 古墳群折り返し(80k)	
13:00					Bike エコクリーン	Bike		
14:00			国分町~田野(道の駅) ~国富~エコクリーン (80k)	SWIM or Bike	往復&折返し(60k) (with U23) ~国富~生目(75k)	生目~国富~エコクリーン (40k)		
15:00						30mins Jog	30mins Jog	
16:00			30mins Jog & Ex.		30mins Jog & Ex.			
17:00			交代浴@セラトンジム	交代浴@セラトンジム	交代浴@セラトンジム	交代浴@セラトンジム	交代浴@セラトンジム	
18:00								
19:00			18:30夕食	18:30夕食	18:30夕食	18:30夕食	18:30夕食	
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	ミーティング	
21:00								
22:00								
23:00			22:30 就寝	22:30 就寝	22:30 就寝	22:30 就寝	22:30 就寝	
備考	秦選手、菊池、富川 In		宇田選手、中澤選手、 河原ガイド In	田中トレーナー In	荒谷トレーナー(JPC) In 田中トレーナー Out	菊池 Out(14:35発)	秦選手 Out(14:25発)	