

学連春合宿開催決定！

学校やチームの枠を超えて、他大学の選手たちと合同練習

- ◆日程：2024年3月5日(火)～3月7日(木) (2泊3日)
※オプションとして前日4日(月)からの宿泊も可能です。
- ◆主催者：日本学生トライアスロン連合
- ◆協力：境町、株式会社さかいまちづくり公社
- ◆宿泊場所：パークホテルさかい (シングルルーム)
〒306-0408 茨城県猿島郡境町みらい平1-10
<https://www.parkhotelsakai.com/>
- ◆集合時間/場所：3月5日(火) 8:45 パークホテルさかい駐車場
- ◆練習場所：茨城県猿島郡境町周辺および渡良瀬遊水地周辺
- ◆参加資格：日本学生トライアスロン連合登録者
- ◆募集人数：先着35名(先着順)、最小開催人数20名
- ◆参加費：25,000円(1名・税込)
◇講師料、宿泊費(昼2食、夕2食、朝2食)、傷害保険料、諸経費含む
※オプション：+4,000円(1名・税込)
◇3月4日(月)前泊費(朝1食付)

パークホテルさかい



圏央道境古河IC出口左折すぐ
木の香りが心地よい、北欧風の落ち着いた作り



●講師プロフィール

白石ラトツレ東幹(ハルキ)

スペイン・オリンピック委員会ハイ・パフォーマンスマスター。スペイン水泳連盟ならびにスペイントライアスロン連盟公認コーチ(レベルIII)。スペイン・バレンシア県にて3つのトライアスロンチームの監督を7年続けていたが、日本でプロコーチとして活動したいと発起し、2022年9月から拠点を日本へ移す。現在は、パーソナルトレーニングだけではなく、オンラインコーチとして活動中。

合宿スケジュール(予定)

●3月5日(火) (1日目)

9:00~	自己紹介・合宿の内容・目的の説明(セミナールーム)
10:00~10:40	座学「プールテクニックのレクチャー」
11:00~	スイムトレーニング 水泳の基礎実践
13:00~	昼食・休憩
14:00~	バイクトレーニング 自転車の基礎レクチャー&実践 リレー走行
15:30~	ランニングトレーニング ランニングの基礎レクチャー&実践 グループでローペースの練習
17:00~	シャワー・夕食
19:00~	座学「自転車のトレーニングについて」 OWのテクニック説明 Q&Aの時間
20:30~	一日目終了

●3月6日(水) (2日目)

9:00~11:00	スイムトレーニング 前半「プールテクニック実践」 後半「OWテクニック実践」
11:30~	バイクトレーニング インターバルトレーニング
13:00~	昼食・休憩
14:00~	筋肉・体幹トレーニング ランニングトレーニング
15:30~	ランニングのテクニックレクチャー&実践 インターバルトレーニング
17:00~	シャワー・夕食
19:00~	座学「トライアスロン練習プログラムの作成方法について」 栄養について Q&Aの時間

●3月7日(木) (3日目)

9:00~	トランジションの練習
10:30~	デュアスロン練習
12:30~	全体ミーティングの後解散

※当日の天候によって練習メニューは変更になる場合がございます。予めご了承ください。