

トライアスロン強化合宿 第1弾「バイク・ラン LSD 合宿」要綱

日にち	2月21日～2月22日	
場所	大三島、生口島（宿：憩いの家）	
企画兼講師	小林 歩	トライアスロンユニバーシアード代表 日本トライアスロン連合公認指導員資格（取得見込） 広島県協会強化指定選手
協力	goodspeed 井原自転車店、広島大学トライアスロン部 Gulls	
費用	12,000 円	施設利用費、宿泊費、朝夕昼1、補給、フェリー代等含む
定員	30名（予定）	
対象	トライアスロン（デュアスロン）の競技力を高めたい人、挑戦したい人、刺激ほしい人。初心者歓迎。	

内容

21日（土）		
6:00	goodspeed 集合（自走組）	
8:00	忠海港集合	8:30の盛港行フェリーに乗船。
9:00	BIKE（W-up）	TTのコースを確認しつつ、スタート会場へ移動。
9:30	体力測定（Bike 個人 TT 7km）	30秒間隔でタイムトライアル。
10:30	BIKE（LSD）	TTの結果を参考にパック分け。
12:00	昼食	神社周辺で昼食。
13:00	BIKE（LSD）	パックの変更などしながら再開。
17:00	RUN（Free Run）	グループでラン。時間・コースは自由。
18:00	入浴	
19:00	夕食	
20:00	トライアスロン研究会 & 懇親会	トレーニング理論研究
TOTAL	BIKE120～130km（自走組160～170km）、RUN30～60分	

22日（日）		
6:30	ウォーミングアップ（低血糖トレーニング）	ジョギングや散歩でエネルギー効率の良い身体作り
7:15	朝食	
8:45	BIKE 移動	憩いの家チェックアウト→生口島へ
9:45	デュアスロン会場到着	生口島（瀬戸田サンセットビーチ特設ステージ）
10:15	デュアスロン練習（ブリック）	① 個人 ② チーム ③ MIX リレー
12:30	昼食	瀬戸田サンセットビーチ
13:30	BIKE	
14:45	盛港到着	15:00 フェリー乗船
15:30	解散	
TOTAL	BIKE80km（自走組120km）、RUN6km	

持ち物：BIKE/RUNの道具（2日分）、保険証、お泊りセット、保険証（コピー）、その他

