

【2020 東海ブロック合同強化合宿スケジュール（予定）】

■開催期間、5/2（土）－5/5（火）3泊4日

■開催場所：三重県伊勢志摩市

■宿泊先：旅館 弁天荘 <https://bentensou.com>

■練習場所（予定）

◆スイム：①志摩市浜島B & G海洋センター：<http://www.shima.mctv.ne.jp/~hsc/riyou.html>

②OWS：大矢浜海水浴場：https://www.kanko-shima.com/html/search_det.php?no=20150621222720

* 国体スイムコース試泳、アクアスロンなど

◆バイク：①志摩自動車学校：<http://sds.iseshima.net>

* テクニック練習（クリテリウムなど）

* ドラフティング講習会、デュアスロンなど

◆バイク（ロード）：調整中（国体コース試走など）

◆ラン：志摩自動車学校、大矢浜海水浴場、国体コース試走など

■スケジュール（予定）*●は調整中

* スケジュールは、最終案内でお知らせします。

◆5/2（土）

11:00 集合（旅館 弁天荘）

11:00-11:15 開校式

* 昼食を済ませてから集合をお願いいたします。

* チェックイン、バイク移動など（旅館 弁天荘）

13:00-17:00 スイム、ラン練習

スイム（OWS）、ラン（大矢浜海水浴場）

13:00-15:00 OWS

15:00-17:00 ラン

17:30-19:00 移動・お風呂（旅館 弁天荘）

19:00-20:00 夕食（旅館 弁天荘）

20:00-21:00 ミーティング（●）

◆5/3（日）

06:00-06:15 起床

06:30-07:00 散歩、ストレッチ

07:00-08:00 朝食（旅館 弁天荘）

08:30-12:00 バイク練習*2 グループに分けて練習

①国体組：国体コースの試走（バイク、ラン）

②国体組以外：バイクテクニック練習（ドラフティング、クリテリウムなど）（志摩自動車学校）

12:00-14:00 移動・昼食、休憩（旅館 弁天荘）

14:00-17:00 OWS、ラン練習（大矢浜海水浴場）

17:30-19:00 移動・お風呂（旅館 弁天荘）

19:00-20:00 夕食（旅館 弁天荘）

20:00-21:00 ミーティング（●）

◆5/4 (月)

- 06:00-06:15 起床
- 06:30-07:00 散歩、ストレッチ
- 07:00-08:00 朝食 (旅館 弁天荘)
- 08:30-12:00 バイク練習 (志摩自動車学校)
テクニク練習 (ドラフティング講習会)、デュアスロン、クリテリウムなど
- 12:00-13:30 移動・昼食、休憩 (旅館 弁天荘)
- 13:30-17:30 スイム、ラン練習
* スイム (志摩市浜島 B & G 海洋センター) ⇔ ラン (志摩自動車学校) * 2 グループに分けて交互に練習
- 13:30-15:30 スイム : ①国体組、ラン : ②国体組以外
- 15:30-17:30 ラン : ①国体組、スイム : ②国体組以外
- 17:30-19:00 移動・お風呂 (旅館 弁天荘)
- 19:00-20:00 夕食 (旅館 弁天荘)
- 20:00-21:00 ミーティング (●)

◆5/5 (火)

- 06:00-06:15 起床
- 06:30-07:00 散歩、ストレッチ
- 07:00-08:00 朝食 (旅館 弁天荘)
- 08:00-09:00 片付け
- 09:30-12:30 アクアスロン、アクアスロンミックスリレーなど (大矢浜海水浴場)
- 13:00-14:00 昼食・休憩 (旅館 弁天荘)
- 14:00 閉校式、解散 (旅館 弁天荘)