

令和5年7月18日

- 1 事業名 国体強化事業
- 2 目的 トライアスロン競技を担う選手の育成・強化を図り、競技力向上に努める
- 3 主催・主管 (一社)愛知県トライアスロン協会・岐阜県トライアスロン連合
- 4 日時 令和5年8月26日(土)・27日(日)

【スケジュール予定】

■8月26日(土)

- 06:10-06:30 集合(東邦SC)
06:30-08:00 スイム練習
08:30-14:00 バイク練習:東邦SC ⇒ 保古の湖(約75km)
17:00-18:30 ラン練習:トレラン(約10km)
19:00-20:00 夕食・ミーティング

■8月27日(日)

- 06:00-07:00 ジョグトレラン(約5km)・補強トレーニング
07:15-07:45 朝食
09:00-11:00 【予定】実践練習
*天候などの状況に合わせて変更する場合があります
11:00-12:00 昼食
12:00-16:00 バイク練習:保古の湖 ⇒ 東邦SC(約75km)
16:00-16:45 スイム練習:東邦SC(リカバリースイム)
17:00 ミーティング・解散

5 練習場所 スイム:東邦スイミングクラブ・バイクラン:根の上湖周辺

6 宿泊場所:国民休暇村・恵那山荘 <https://enasansou.net/>

7 参加者

- 1) かごしま国体代表選手、補欠選手
- 2) JIU 強化指定選手
- 3) コーチ推薦(トレーニングパートナー)

8 参加費 無料

9 指導者 JIU 公認指導者数名

10 お問い合わせ・申込先:岐阜県トライアスロン連合 担当:篠原 y8f7faed728by@gmail.com

*エントリーフォーム:<https://forms.gle/EuGbcZnohdhjUUUv9>

*最終案内はエントリー締切後、メールにてお知らせいたします。

*締切:8/6(日)まで。

この事業は、(公財)愛知県スポーツ協会からの補助金のもとに実施します。