

宇都宮トライアスロンスクールForest校予定表 2022年8月

曜日	火	水	木	金	土	日
日	2	3	4	5	6	7
AM		Swim Speed		Swim Distance	雨巻山トレラン (キッズ・一般) 10:00~12:30 集合:雨巻山登山口「大川戸登山口駐車場」	
PM		Run Jog or B-up (御幸公園)			バイク(技術練習) 16時~17時 集合:みゆきはらSS 担当:村上	
日	9	10	11	12	13	14
AM		Swim Speed		お盆休み		一般ラン 6:00~9:30 集合:清原工業団地3号緑地 担当:渡辺
PM		Run Jog or B-up (御幸公園)				
日	16	17	18	19	20	21
AM		Swim Speed		Swim 水中動作ビデオ撮影		
PM		Run Pace (御幸公園)			ラン(技術練習) 16時~17時 集合:栃木県中央公園(駐車場) 担当:村上	一般バイク&ラン(ロング対策練) 10:30~14:30 担当:渡辺
日	23	24	25	26	27	28
AM		Swim Speed		Swim Distance		
PM		Run Pace (御幸公園)				
日	30	31				
AM		Swim Speed				
PM						

<ニュース、インフォメーション>

イベント

8/6(土)・・・ゴミ拾いランニング(AM6:00~6:30) 普段使わせて頂いている御幸公園周辺をみんなで美しく!

●一般週末練

8/6(土) 16:00~17:00 バイク技術練習 初級~ 集合:みゆきはらSS校 合宿所 担当:村上

8/11(木・祝) 13:00~14:30 河内陸上競技場でスピード練 競技場利用料金200円がかかります。 集合:ドリームプール入口 担当:経澤

8/14(日) 6:00~9:30 ロング対策練 ランロング走(~30km) 早朝集合し暑くなる前に終了。中学生は10kmまで。ロング出場者は長い距離の練習を仲間と共に頑張りましょう! 集合:清原工業団地3号緑地 駐車場 担当:渡辺

8/20(土) 16:00~17:00 ラン走法の基礎技術 集合:栃木県中央公園駐車場 担当:村上

8/21(日) 10:30~14:30 ロング対策練 バイク坂リビート+古賀山25km周回+ベース走 中級~ 集合:宇都宮森林公園駐車場トイレ前

持ち物:レースで使用予定の補給食(バイクランの補給食摂取の練習含)、防寒着 担当:渡辺

●キッズ&一般合同練習 (小学1年生から参加可能)

8/6(土) 雨巻山トレラン 10:00~12:30 集合:雨巻山登山口「大川戸登山口駐車場」

キッズ&一般参加可 帽子着用、タイツ着用推奨、リュック又はウエストポーチに各自ドリンク携帯。ある方は手袋(指切りのバイクグローブでも可) 着替え持参。

※スイム会員の方も、1種目レッスン1000円、2種目以上レッスン2000円にて上記にご参加いただけます。



村上塾WebサイトQRコード

カリキュラム

一般 中学生以上が参加できるレッスンです

大会遠征・合宿で指導者不在時は休校

		月曜日	火曜日	水曜日 一般		木曜日	金曜日 一般		土曜日 一般	日曜日 一般
A M	6:00			スイム 6:00~7:00	レッスン時も フリーコース 確保		スイム 6:00~7:00	レッスン時も フリーコース 確保	週末練習会** バイク/ラン 週末1,2回 LINE にて出欠	
	7:00									
P M	19:00			ラン 19:00~20:00						
	20:00									

～レッスン内容は個々のレベルに合わせて行いますので安心してご参加ください～

* 5週目及び祝祭日の水曜夜のランレッスンはお休みになります。

**一般週末練習会の情報は、QRコード読み取りご確認ください。

トライアスロン会員はスイム、バイク、ランすべてのレッスンに参加できます。

スイム会員はスイムレッスン・フリーコースに参加できます。

ただしチケットを利用して他の種目のレッスンも受けられます。

【現スクール会員様の他種目レッスン参加について】

・他校、同校の1種目レッスン 1,000円(税込)

・他校、同校の2種目以上レッスン 2,000円(税込)