

平成26年度 トライアスロンアカデミー福島 トライアスロンジュニア教室 スケジュール

日時 12月20日、1月17日、31日、2月7日、14日、28日、3月13日、3月27日

時間 9時から12時まで(3時間) 集合: 9:00 解散: 12:00

対象 小学5年生から中学3年生まで 定員20名

講師 トライアスロンアカデミー福島
 代表: 蓮沼 哲哉 (2014南京ユースオリンピック競技大会 日本代表監督)
 コーチ: 増子 弘晃 (JTU初級指導者、関東大学選手権3位)
 特別コーチ: 菊池日出子 (2014長崎国体2位、2015日本ランキング9位)

日時	指導内容		
	内容	スイム	バイク ラン
1 12月20日	【陸上競技場会議室】 教室について トライアスロンについて	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動
2 1月17日	・基本動作について ・体づくり	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動
3 1月31日	・基本動作の確認 ・トライアスロンの練習 ・体づくり		【あづま陸上競技場室内走路集合】 9~12時 ローラー台練習→ランニング
4 2月7日	・トライアスロンの練習 ・強化練習 ・体づくり	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動
5 2月14日	・トライアスロンの練習 ・強化練習 ・体づくり	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動
6 2月28日	・トライアスロン実践練習 ・強化練習 ・体づくり		【あづま陸上競技場室内走路集合】 9~12時 ローラー台練習→ランニング
7 3月13日	・トライアスロン実践練習 ・強化練習 ・体づくり	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動
8 3月27日	・トライアスロン実践練習 ・強化練習 ・体づくり	【あづま体育館プール】 10~12時:スイム練習 トライアスロンスイムを体験	【あづま体育館プール集合】 9~10時 体操・補強運動