

## 2020 春季強化合宿の報告

天候に恵まれ事故、怪我もなく無事にトレーニングを終了しました。選手、指導者全員は合宿での成果を発揮し、今季大会での更なる活躍を誓いました。2020 夏季強化合宿は8月16日（日）～22日（土）志賀高原で開催予定です。神奈川県民トライアスロンファンの皆さまの熱い応援をお願いいたします。



### 【実施要項】

開催日：3月3日～7日/5日間

場 所：下田市敷根公園屋内温水プール・下田～南伊豆界限

参加者：10名

選 手：佐藤千佳/榊原利基/石関玲於/田中文也/菅家隼/濱崎塁

指導者：中島靖弘/柳井賢太/池田勝次

引率責任者：杉浦博

## 【スケジュール】

### 3月3日（火）

13:00 あざみ野出発

14:00 厚木出発

15:30 バイクトレーニング（沼津） 西伊豆山間部コース

17:30 終了

19:30 ホテルチェックイン 夕食

### 3月4日（水）

10:00-12:00 スイム Total 6100m EN2

15:00-17:00 ラン 雨のため、60~90分 ビーチとロードを組み合わせたランニング。  
夕食後にスイムトレーニング中の動画を確認

### 3月5日（木）

9:30-12:30 バイク 55km 起伏のあるコース

14:30- ランの動作分析データ測定 一人ずつ行う

夕食後にランの動作分析を簡単にフィードバック

### 3月6日（金）

9:30-12:00 バイク+ラン(バイク 30分+ラン 10分)x3セット セットごとスピードアップ

15:00-17:00 スイム プルを中心に Total5500m

### 3月7日（土）

9:00-11:00 スイム 短い距離でスピード。(50mHx3+E) x6セット 集団泳のテクニック

11:45~13:45 バイク 西伊豆 起伏のあるコース

17:00 解散予定

(一社) 神奈川県トライアスロン強化委員会 杉浦博)