トライアスロン　スイムキャンプ　タイムスケジュール　r1

2023年1月

２８日（土）

13:00 - 15:45	スイム	プール（2コース）
16:00 － 17:00	レセプション	合宿所
17:00 － 17:45	夕食	
18:00 － 19:00	オンライン講義： 菊池JTU理事 （元日本代表選手）	談話室
19:20 － 20:30	バイク講義　練習	談話室　または、会議室
20:30 － 20:50	ラン講義 ミーティング後就寝	談話室

２９日（日）

6:30 6:50	ラン	
7:15 － 8:00	朝食	8：15　荷物をまとめて退室
8:30 － 10:20	座学	会議室
10:30 － 12:45	スイム強化練習	2コース
12:50 － 13:30	昼食	ミーティング 昼食後解散