

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業>
2015 TMTU ジュニア強化育成トレーニングキャンプスケジュール

1 期 間 平成27年8月13日(木)～16日(日) 3泊4日(船中1泊)

2 宿 泊 先 ペンション『いち・まる・いち』 <http://www.pension101.jp/>

3 スケジュール詳細(予定)

<8月13日(木)>

21:30 東海汽船 東京・竹芝旅客ターミナル待合所にて集合

23:00 出航(船中泊)

<8月14日(金)>

05:00 大島元町港着(予定) 自走またはバスにて宿舎へ移動

05:30 宿舎到着

06:00 宿舎にて朝食

07:00 バイク練(集団にて周回確認) ※1周回約43km

11:30 宿舎にて昼食・チェックイン

13:00 スイム練(差木地プールまたは波浮港OWS)

15:30 ラン練習(大島町陸上競技場)

18:30 夕食

20:00 ミューティング

<8月15日(土)>

06:00 朝練(トレイルランニング(サンセットパームビーチライン))

07:00 朝食

08:00 スイム練習(御神火プール及び野田浜OWSにて著名指導者による)

11:30 宿舎にて昼食

13:00 バイク練習(サンセットパームビーチラインにて著名指導者による)

17:00 ラン練習(サンセットパームビーチライン)

18:30 夕食(地元協力者も含めた懇親会BBQ・花火大会)・星観察

<8月16日(日)>

06:00 朝練(トレイルランニング)

07:00 朝食

09:00 プレスプリント競技実施(S750m/B20km/R5km)

11:30 宿舎にて昼食

12:00 宿舎チェックアウト・岡田港へ移動

12:55 岡田港 出航

14:00 ミューティング

17:40 竹芝着・解散

以 上