

四国ブロック強化練習会要項

- ◎ 日時：2024年5月19日（日）
- ◎ 開催地：上板町アサンスポーツパーク周辺（徳島県板野郡上板町七條字天王7）
- ◎ 対象者：各県強化選手
- ◎ 参加費：
 - ・選手：2000円（施設利用料、保険、弁当、飲み物）
 - ・サポート：1000円（弁当、飲み物）
- ◎ スケジュール（練習内容詳細は別紙参照）

時間	内容	備考
8:50 - 9:00	集合・説明	アサンスポーツパーク駐車場
9:00 - 10:30	バイク	約30kmのコース (内、7kmをタイム測定)
10:30 - 11:15	ラン	1.3km×4周 (タイム測定)
11:15 - 11:30	着替え	
11:40 - 12:40	スイム	2000～3000mのメニュー
12:40 - 12:55	着替え	
13:00 - 14:00	昼食	弁当・飲み物準備
14:00	解散	

- ◎

四国ブロック強化練習会の参加にあたり、下記のことにご同意します。

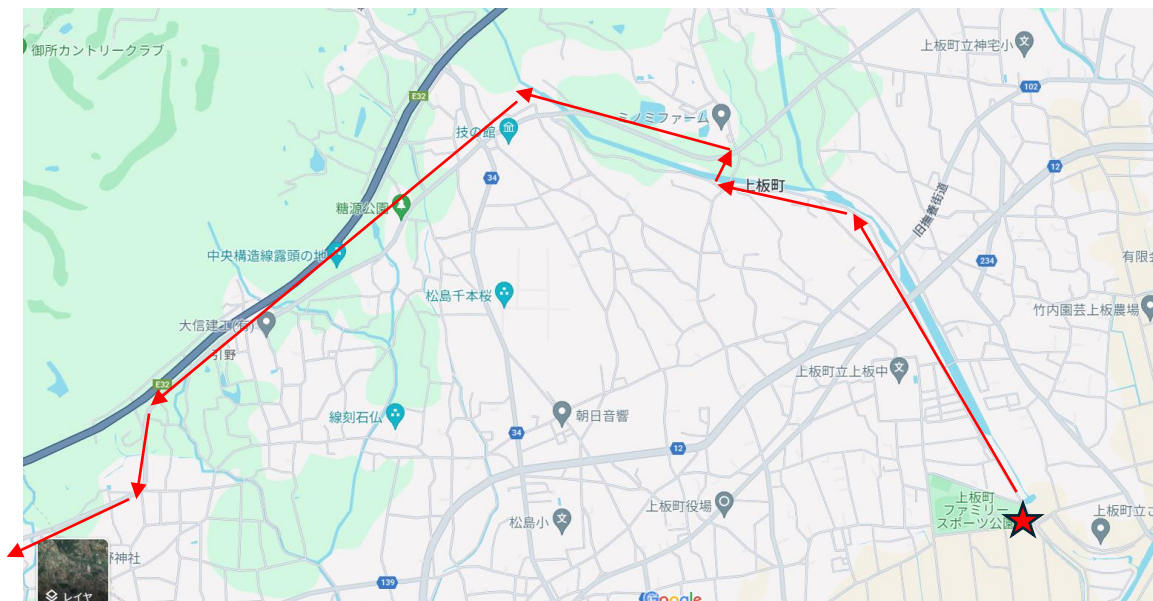
 1. 私はイベント主催者が設けた全ての規制、注意事項、指示を遵守します。
 2. 私は、イベント及びその付帯行事の開催中、私個人の所有品及び運動用具に対し、自己責任において一切の責任を持ちます。
 3. 私は、私の健康状態が良好であり、トレーニングも本イベント参加に備えて十分であることを誓います。
 4. 私は私の責任において安全管理、健康管理に十分注意を払いイベントに参加し、万が一体調などに異常を生じた場合は棄権します。
 5. 私はイベント開催中に負傷または死亡事故が発生した場合、私自身及び私の家族代表者、保護者等関係者にはその原因の如何を問わず、主催者及び大会関係者に対する責任の一切を免除します。
 6. 私はイベント開催中に負傷したり、事故に遭遇したり、あるいは発病した場合には、私に対し適切な処置が施されることに異議ありません。

◎ 練習内容

【バイク】

アサンスポーツパーク ～ (広域農道 約7km) ～ 御所の郷 ～ (国道318 約7km) ～ 鶴の田尾トンネル入口にて折り返し ～ (国道318 約7km) ～ 御所の郷 ～ (広域農道 約7km) ～ アサンスポーツパーク

※ 御所の郷～トンネル入り口の国道318 約7km をタイム測定





【ラン】

アサンスポーツパーク周辺の約1.3kmの農道を4周回（タイム測定）



【スイム】

- ・ W-up 400m
- ・ トレインスイム 100m*4
- ・ Fr 100m*4 head-up
- ・ (Fly 50m*2 + Fr 100m*4) * 2set
- ・ Fr 100m*4 Head-up
- ・ Fr 50m*4 フローティングからのダッシュ (2~3 人ずつ)
- ・ easy 100m
- ・ Relay 1 人 100m
- ・ Down