

AS京都トライアスロンスクール 週間スケジュール



2018年4月～

曜日	月			火			水			木			金			土		日		曜日		
クラス	エイジクラス (一般)	小学生クラス	中学生クラス 選手育成クラス	エイジクラス (一般)	小学生クラス	選手育成クラス	エイジクラス (一般)	小学生クラス	中学生クラス 選手育成クラス	エイジクラス (一般)	小学生クラス	中学生クラス 選手育成クラス	エイジクラス (一般)	小学生クラス	中学生クラス 選手育成クラス	エイジクラス (一般)	選手育成クラス	エイジクラス (一般)	選手育成クラス	クラス		
7:00																					7:00	
8:00																		スイム	スイム	スイム	スイム	8:00
9:00																		(エース)	(エース)	(エース)	(エース)	9:00
10:00																				クラブ ※4※5		10:00
11:00																		選替わりプログラム	選替わりプログラム	選替わりプログラム	選替わりプログラム	11:00
12:00																		バイク	バイク	グループライド	バイク	12:00
13:00																		ラン	ラン	40~80km	ラン	13:00
14:00																		実践練習	実践練習	グループラン	実践練習	14:00
15:00																				30~90'		15:00
16:00																				実践練習		16:00
17:00		バイク & ラン	バイク & ラン																			17:00
18:00																						18:00
19:00																						19:00
20:00																						20:00
21:00																						21:00
備考																						備考

エイジ(一般)
火曜日のスイムを新設
※月曜日のスイム練習は無くなります。
※エイジのみのスイム練習
※エースとの運動プログラム

エイジ(一般)
日曜日の練習を新設
※エイジだけのスイム練習
※クラブは指導がありません。

※1 選手育成クラスの中校生以上
※2 選手育成クラスの16歳以上

※3 1回1,000円
別途京都アクアリーナ入場料1回410円が必要となります。

※4 原則、指導なし。
※5 クラブプログラムは選替わりで、レベルやコースを設定します。詳細は月間スケジュールにてお知らせいたします。