

ミーティング 6月27日 金曜日 17:00～ 選択制教室 I

1 普段の練習について

6時間で終わる日

月 3人
火 3人
水 7人
木 5人
金 3人

早く終わる日にやってほしい練習

外周RUN
ローラー台
ルームランナー
自転車(ロード、ママチャリ)
筋トレ

2 練習記録

キョリ
タイム

(両方共正直に、でもだいたいでも可)

練習記録用紙を部室の提出ボックスに入れる(毎週金曜日)

3 雨の日の練習について

エアロバイク
ルームランナー
筋トレ
練習方法
大会の事
メンテナンス

4 記録会

RUN 毎月
SWIM (月)

秋、冬、春(土) 県の水泳場 or スイスイ三島

5 大会について

大井川トライアスロン: 豊川

CSC : 小瀬村、草野、深澤、田代、小澤、駿太、豊川、澤口

千本 : 草野、岡本、豊川

駅伝

6 CSCボランティア

7月25日(金) 13:00~17:00

岡本洋平、大坂

7月26日(土) 08:00~18:00

同上

7 千本ボランティア不可

8月2日(土) 9:00~

澤口、原田、河合、橋本、深澤

8月3日(日) 6:00~

澤口、原田、河合、橋本

8 CSCにママチャリで行く 7月2日(水) 14:50~16:50

17:00~18:50

田代、澤谷、駿太