

# チームHANZO 2011年予定表

月	メインレース	サブレース	チームイベント	月間スケジュール
1			クロカン講習会(終了)	スイム強化 クロカン強化
2		札幌国際スキーマラソン 宮様国際スキーマラソン 湧別原野スキーマラソン		スイム強化 クロカン強化
3		十勝大平原スキーマラソン バーサロペットジャパン	定例会(3/12)	スイム強化 ラン開始
4		宮古島ストロングマン	スイム駅伝(4/3) バイク道南合宿	バイク開始 ランLSD
5	帯広アクアスロン(5/15)	洞爺湖マラソン	GW強化トレ	バイクロングライド ランペース走
6		美瑛ヘルシーマラソン 鷹栖ジョギングフェスティバル 富良野トレイルラン モエレ沼トライアスロン	バイクロングライド ジュニア教室	バイクロングライド トレイルラン デュアスロントレ アクアスロントレ
7	ハスカップトライアスロン(7/24)	士別ハーフマラソン 深川センテリーラン	忠別湖試走会(7/17)	スピード強化 トライアスロントレ デュアスロントレ アクアスロントレ
8	忠別湖トライアスロン(8/7) 美幌デュアスロン(8/21)	北海道マラソン	忠別湖トライアスロン	スピード強化 トライアスロントレ デュアスロントレ アクアスロントレ
9	佐渡国際トライアスロン(9/4)	旭川ハーフマラソン 小樽アクアスロン ツールド北海道	東京ヴェルディ合宿	ロングトレ強化
10		国体 日本選手権	ワイワイ駅伝	ラン強化 ローラースキー
11			定例会	シーズンオフ クロカン開始
12				シーズンオフ クロカン強化

- 1 メインレースは、参加目標大会です。(チームとして複数名の団体参加を目標にします)
- 2 サブレースは、トレーニングの一環として参加を推奨する大会です。主な持久系スポーツの大会を列記しているので、各自の判断で自由に参加してください。(参加者多数の時は、チームとして団体参加する場合があります)
- 3 チームイベントは、可能な限り多数の会員が参加できるよう日程調整します。(原則土日祝祭日実施)
- 4 月間スケジュールは、強制や到達目標ではなく、あくまで年間を通じてのトレーニングの目安として捕えてください。