

## 福岡県トライアスロン連合スイム&ラン練習会のお知らせ

水泳を中心とした練習会を行います。50mプールでコースロープを外し、実践向けの練習を安全に行う事が出来ます。これからトライアスロンやアクアスロンに出場したい方からベテランの方まで十分な練習になるはずです。スイムに自信のない方も是非、気軽に参加されてください。ランニングの方は基礎的なフォームや補強運動を行っていきます。

日 時：平成24年8月12日（日）と19日（日）の2日間（どちらかの参加でもOK）

場 所：筑豊緑地公園 飯塚市仁保 8-25 TEL0948-82-5556

7:30～7:45 受 付（緑地公園プール駐車場）

8:00～9:00 ランニングトレーニング

9:00～11:00 スイムトレーニング

指導者（予定）

武友 寛（FTU強化委員長、2012年JTUロングディスタンス強化指定選手）

武友 潤（2012年JTU強化指定選手、2009年ジャパンカップ大阪大会優勝）

川口 綾巳（2012年JTU強化指定選手、

2012ITU世界トライアスロンシリーズハンブルク大会出場）

参加資格

スイムを50m以上泳げる健康な人

参加費（1日分）

2000円（JTU会員は1000円・強化指定選手は無料）

持ってくる物

水泳用具（ウェットスーツ可）・ランニング用具・補給食・飲み物など

申し込み方法 **8月8日（水）締め切り**

氏名・連絡先・住所・生年月日・年齢・学年をメールか電話でお知らせください。

参加費は当日受付にてお支払いください。

申し込み・問い合わせ先

福岡県トライアスロン連合強化普及委員長 武友 寛

TEL：090-3016-1125 メール：[hiro.taketomo@hb.tp1.jp](mailto:hiro.taketomo@hb.tp1.jp)