

2015年トライアスロン年末強化合宿

今年最後の練習に選んでみませんか！？

何かといそがしい年末です。1日1種目から参加可能なスケジュールを組んでみました。もちろん3日間全スケジュールに参加してもOKです！！

コーチにはエリートレースで戦い、トライアスロン指導者資格も持つ武友潤・樋口玲士。そしてプレイングコーチとしてリオ五輪を目指す川口綾巳が皆さんを指導します。

ぜひぜひ選んでご参加くださ～い！！！！

日時 平成27年12月29日(火)～12月31日(木)

場所 スイム ビートスイミングクラブ黒崎
バイク・ラン 若松ひびきコンテナターミナル

参加資格 小学1年生以上の心身ともに健康で100m以上泳げる方

定員 スイム1・スイム2は各15名

参加費 プール使用料、指導料、保険代など

	スイム1	バイク・ラン	スイム2
1日のみ参加	2,500円	2,000円	2,500円
2日以上参加	2,000円	1,500円	2,000円

*1日のみの参加で2回泳ぎたい方は2回目2,000円

家族割(1人)

	スイム1	バイク・ラン	スイム2
1日のみ参加	2,500円	1,500円	2,500円
2日以上参加	2,000円	1,000円	2,000円

持ってくる物

水泳道具一式・バイク道具一式・ラン道具一式・筆記用具・保険証コピー・室内シューズ
補給食(3種目参加の方はスケジュールがタイトになっております。補給食はたくさん持ってきてください。)

申込方法

申込書に必要事項をご記入の上、下記宛先までメールか郵送してください。申込書到着後3日以内に、金額と振込先をメールしますので締め切り日までにご入金下さい。ご入金完了を待ちましてお申込み完了とさせていただきます。

*ご入金後のキャンセルは、締め切り日までにご連絡いただいた場合は手数料を差し引いて返金いたします。締め切り後は返金いたしかねますのでご了承ください。

締め切り日 2015年12月22日(火)

申込・問い合わせ先 (ご不明な点は何でもお問い合わせください。)

BEATトライアスロンクラブ代表 武友 潤

TEL 090-5933-3329

メール try-aj@wonder.ocn.ne.jp

住所 〒806-0012 福岡県北九州市八幡西区陣山2丁目8-10-605

宿泊 今回準備はしておりません。宿泊希望の方はJR黒崎駅近辺のビジネスホテルをご利用ください。(5,000円前後であります。)

スケジュール

12月29日(火)

	時間	場所	メニュー
受付	6:45~7:00	ビート黒崎	
スイム1	7:10~8:50	ビート黒崎	エアロビックトレーニング
陸トレ	9:00~9:30	ビート黒崎	ポールマッサージ・体幹トレ
バイク	10:30~12:30	若松コンテナターミナル	スキル練習・集団走
ラン	13:15~14:30	若松コンテナターミナル	インターバル練習
スイム2	16:00~17:30	ビート黒崎	スキル練習
ジュニア向け ミーティング	16:00~17:30	ビート黒崎	世界で戦うトライアスリートになるために①

12月30日(水)

	時間	場所	メニュー
受付	6:45~7:00	ビート黒崎	
スイム1	7:10~8:50	ビート黒崎	スピード持久練習
陸トレ	9:00~9:30	ビート黒崎	ポールマッサージ・体幹トレ
バイク	10:30~12:30	若松コンテナターミナル	スキル練習・個人TT
ラン	13:15~14:30	若松コンテナターミナル	JOG(60分~)+刺激走
スイム2	16:00~17:30	ビート黒崎	樋口コーチメニュー
ジュニア向け ミーティング	16:00~17:30	ビート黒崎	世界で戦うトライアスリートになるために②

12月31日(木)

	時間	場所	メニュー
受付	6:45~7:00	ビート黒崎	
スイム1	7:10~8:50	ビート黒崎	タイムトライアル
陸トレ	9:00~9:30	ビート黒崎	ポールマッサージ・体幹トレ
バイク・ラン	10:30~12:30	若松コンテナターミナル	デュアスロン練習
解散	13:00		

* 雨天時はビート黒崎館内でのトレーニングとなりますのでご了承ください。

* メニューは変更となる場合がございますのでご了承ください。

* ジュニア向けミーティングはこれから日本、さらには世界で活躍するトライアスリートになるために、やらなければならない事を2日にかけて川口綾巳が座学指導します。強制ではありませんが練習以上に大切な部分となりますのでジュニア選手は是非ご参加ください。

プロフィール

コーチ 武友 潤

BEATトライアスロンクラブ代表
日本トライアスロン連合中級指導者
福岡県トライアスロン連合理事

主な競技成績

2006年	日本学生選手権	3位
2009年	ジャパンカップ大阪大会	優勝
	はつかいち縦断宮島国際トライアスロン大会	優勝
	日本トライアスロン選手権	11位
2010年	ITUアジアカップ・天草大会	7位
	はつかいち縦断宮島国際トライアスロン大会	優勝
2014年	長崎国体トライアスロン競技	3位



コーチ 樋口 玲士

久留米トライアスロンクラブコーチ
日本トライアスロン連合中級指導者
福岡県トライアスロン連合理事
福岡県水泳連盟強化指定コーチ

主な競技成績

OWS世界選手権福岡大会日本代表
マスターズ水泳元日本記録保持者



トライアスロン日本選手権やITUアジアカップなどエリートレースを転戦

プレイングコーチ 川口 綾巳

日本トライアスロン連合(JTU)エリート強化指定B選手
福岡県トライアスロン連合理事

主な競技成績

2010年	ITUアジアカップ・メコンリバー大会	3位
	ITUアジアカップ・天草大会	3位
	ITUアジアカップ・インチョン大会	4位
	日本トライアスロン選手権	8位
2011年	ITUアジアカップ・ソウル大会	6位
2012年	ITUアジアカップ・天草大会	5位
	ITUアジアカップ・大阪大会	4位
	岐阜国体トライアスロン競技	2位
2013年	ジャパンカップ七ヶ浜大会	3位
2014年	ITUアジアカップ・スービックベイ大会	4位
	ITUアジアカップ・蒲郡大会	3位
	ITUアジアカップ・天草大会	3位
	長崎国体トライアスロン競技	優勝



ワールドトライアスロンシリーズ・ワールドカップ・アジアカップ等国际レースに20回以上出場。2011・2012・2014年九州チャンピオン。