

TRASOL・キッズトライアスロンスクール（2017年 第11・12回）

第11・12回目は、スイム・ランのインターバル練習を開催します。

10月に計測したタイム、または今までの自己ベストタイムを参考に、12月JTU認定記録会で目標タイムを設定して、練習内容を計画していきます。それぞれの目標タイム突破を目指して練習していきましょう！

*今回は、TRASOL高校生以上の会員も合同で練習を行います。皆で頑張りましょう！

●主催 NPO法人 TRASOL

●日時 第11回 2017年11月18日（土）

第12回 2017年12月16日（土）

●会場 スイム・ビートスイミングクラブ黒崎

北九州市八幡西区南八千代町3-12

ラン・本城陸上競技場（施設利用の可否次第で、場所変更の可能性があります）

北九州市八幡西区御開4-16-1

●対象 認定記録会に出場する小学生以上（高校生・大学生も参加可能です）

●定員 12名

●料金 TRASOL 会員 2000円（FTU強化指定選手1000円）

一般参加 3000円（FTU強化指定選手2000円）

●日程 6:15～ 集合・受付（ビートスイミングクラブ黒崎）

6:30～8:00 スイム練習

8:30～8:50 陸上トレーニング

終了後、各自で移動

9:30～11:30 ラン練習（本城陸上競技場）

終了後・解散

●講師 武友潤（TRASOL代表・日体協公認トライアスロン指導員）

武友綾巳（TRASOL選手兼コーチ・日本トライアスロン連合エリート強化B指定選手）

●その他・注意事項

練習会中の怪我について、TRASOL 会員は当クラブ加入の保険の範囲内での対応となります。一般参加の方については一切の責任を負いかねますので、自己責任でご参加下さい。

小雨決行、荒天時のランは中止（施設内での陸トレに変更）となります。開催の可否については、前日もしくは当日朝7時までに参加申込者宛に連絡します。

●申し込み・問い合わせ先

下記メールアドレスまで、件名を【○月○日 TRASOL 練習会・名前】として、

本文に①参加者氏名②保護者氏名③学年④電話番号⑤JTU 登録番号（登録者のみ）

を記載して、送信して下さい。その他、お気軽にお問合せ下さい。

申込締切 第11回 11月15日（水） 第12回 12月13日（水）

TRASOL 代表 武友潤

TEL: 090-5933-3329

メール: try-aj@wonder.ocn.ne.jp