

2017年TRASOLトライアスロン年末強化合宿

今年はスイム・ランの年末合宿を行います。ガッツリ追い込んで気持ちよく新年を迎えませんか！？

主催 トライアスロンチームTRASOL 武友潤
日時 平成29年12月30日(土)～12月31日(日)
場所 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 桃園運動公園ジョギングコース 北九州市八幡東区桃園3丁目
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
Aチーム スイム400mを6分以内の方(定員 30日10人 31日15人)
Bチーム スイム400mを6分以上の方(定員 30日15人 31日15人)
*今回はスイムの泳力に応じて時間を分けております。皆様の泳力に合ったトレーニング・ア
ドバイスを提供するためのものですのでご了承ください。

日程 12月30日
Aチーム
6:45～7:00 受付
7:10～9:00 スイム(ATメニュー)
10:00～11:20 ラン(動き作り)
11:30～15:00 昼食・休憩
15:00～15:50 陸トレ
16:00～17:45 スイム
(ドリル・スピードメニュー)
～18:00 解散
Bチーム
9:00～9:10 受付
9:20～11:00 スイム(ATメニュー)
11:30～12:50 ラン(動き作り)
13:00～15:00 昼食・休憩
15:00～15:50 陸トレ
16:00～17:45 スイム
(ドリル・スピードメニュー)
～18:00 解散

12月31日
Aチーム
6:50～7:00 受付
7:10～9:00 スイム(LTメニュー)
10:00～12:00 陸トレ
ラン(インターバル)
～12:15 解散
Bチーム
9:00～9:10 受付
9:20～11:00 スイム(LTメニュー)
11:30～13:30 陸トレ
ラン(インターバル)
～13:45 解散

参加費 12月30日 4500円(TRASOL会員3000円)
12月31日 3000円(TRASOL会員2000円)
両日参加 7000円(TRASOL会員4500円)

持ってくる物 水泳道具一式・ラン道具一式・筆記用具・保険証コピー・室内シューズ・昼食・補給食

申込方法 申し込みはメールにて受け付けます。件名をトラソール年末合宿とし、以下の必要事項(参加日・名前・年齢・電話番号・緊急時連絡先・400mスイムのベストタイム、目標レース)をご記入の上、下記アドレスまで送信下さい。受信後3日以内に振込先等の返信をいたしますので締め切り日までにご入金をお願いします。入金の確認が取れましたら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。
*今回の合宿では主催者側では傷害保険等を掛けておりません。参加者が事故や怪我を負った場合の責任は一切負いかねます。必ずご了承の上、申込をお願い致します。

締め切り日 2017年12月22日(金)

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。)
トライアスロンチームTRASOL代表 武友潤
メール try-aj@wonder.ocn.ne.jp

せっかくの機会なのでトレーニング、レースに向けて、スイム、バイク、ランetc何でも聞いてください。また女性ならではの疑問、心配、悩みもあると思います。そんな方はこの機会に競技歴10年以上、九州を代表して第一線で戦う武友綾巳に聞いてください！！