

FTU主催 トライアスロンオンラインワークショップ



知識、経験豊富な指導者がオンラインで様々な講習を開催します！
普段教わることのないケガや故障の予防、トレーニングの方法など、
この機会にぜひ学んでトライアスロンライフに活かしましょう！

【主催】 福岡県トライアスロン連合
【内容】 ZOOMを使用したオンライン講習

【スケジュール】 **時間が合わなくても後日に録画視聴もできます！**

【6月20日】 日曜 19:00-20:00 講師 武友
JTU公式エリート大会(U-15選手権)に出場するための事前準備について(無料)

【6月26日】 土曜 19:00-20:00 講師 樋口
レース中の熱中症を予防！暑熱順化トレーニングの方法と水分補給の基本

【7月3日】 土曜 19:00-20:00 講師 樋口
気持ち良く走りたい！失敗しないランニングシューズの選び方

【7月10日】 土曜 19:00-20:00 講師 樋口
ランニングの足底腱膜炎の痛み改善と予防トレーニング

【参加費】 FTU(JTU)会員の方 1000円
会員以外の一般の方 2000円

【申し込み】
指定のウェブ申し込み、または以下のアドレスまで氏名、年齢、連絡先、受講希望の講習を明記の上、メールを送ってください。確認後、銀行振込の口座をお知らせします

メール triacademia@yahoo.co.jp 担当 樋口
締め切り 各講座開催日の前日まで

【講師】

樋口玲士(ひぐちれいし)
競泳OWS元日本代表選手、2018トライアスロン世界選手権エイジ部門日本代表選手
日本トライアスロン連合公認中級指導者
トレーナーとしてトップアスリートから高齢者まで幅広くトレーニング指導

武友綾巳(たけともあやみ)
日本トライアスロン連合リージョナルリーダー(九州沖縄担当)
2014年長崎国体トライアスロン競技 優勝、2016日本トライアスロン選手権7位
2018ASTCトライアスロンアジアカップ村上大会優勝
トライアスロンチームTRASOLコーチ