

福岡県強化練習会・スイム&ラン

- ・目的 2月開催のJTU認定記録会での自己記録更新を目指し、自己目標の確認、トレーニング計画と目的を明確にし、強化練習を行う。また、同世代の高い意識を持った選手同士が強化練習を通して交流し、競技力・人間力を高めることも目的とする。
- ・主催 福岡県トライアスロン連合
- ・期日 2022年1月16日(日)8:30~16:30
- ・会場 スイム・ビートスイミングクラブ北九州 (北九州市八幡西区鷹の巣2丁目6-18)
ラン・本城陸上競技場 (北九州市八幡西区御開4丁目-16-1)
- ・内容 中学生以上 目標設定、スイム・ランのインターバルトレーニング、フィジカルトレーニング
小学生 スイム・ランのトレーニング、ロードバイク試乗(調整中)
- ・対象者 JTU認定記録会に出場する小・中・高校生・大学生・国体出場を目指す選手
- ・参加費 2000円 *当日徴収します ※福岡県強化指定選手は無料 ※2022年度JTU未登録者は1000円増
- ・定員 24名
- ・日程 中学生以上 8:30集合・16:30解散予定
午前・・・フィジカル・スイムトレーニング
午後・・・ミーティング・ラントレーニング
小学生 9:00集合・16:00解散予定
午前・・・スイムトレーニング
午後・・・ロードバイク試乗(調整中)・ラントレーニング
※詳細のタイムスケジュールは参加者宛に連絡します。
- ・持参物 スイム・ラン用具、飲み物・昼食・補給食、防寒対策(手袋)、マスク、体調チェックシート
- ・その他 練習会中の怪我については、主催者側で加入の保険の範囲内での対応となります。
新型コロナウイルス感染症対策を実施して開催します。ご協力をお願い致します。
- ・申込 Googleフォームより [1月16日FTU強化練習会申し込みフォーム](#)
- ・申込締め切り 1月7日(金) *定員になり次第締め切ります

備考：認定記録会の参加カテゴリーについて

2022年12月31日現在の年齢が、カテゴリー年齢です。

[2]年齢区分と競技距離

- 1) 16歳以上：スイム400m、ラン3000m 2006年以前生まれ
- 2) U15 (13~15歳)：スイム400m、ラン1500m 2007-2009年生まれ
- 3) U12 (11~12歳)：スイム200m、ラン1000m 2010-2011年生まれ
- 4) U10 (9~10歳)：スイム100m、ラン800m 2012-2013年生まれ
- 5) U8 (7歳~8歳)：スイム50m、ラン400m 2014-2015年生まれ