

## トライアスロンチームバイキング交流練習会

シーズンオフの軽い練習内容で技術とスピードを重点にした内容で初心者にも十分対応できる内容になります。

日時：平成 25 年 9 月 15 日（日）～16 日（月）

※練習は 15 日のみで 16 日は FTU 練習会への参加も推奨します

場所：福岡県飯塚市周辺

対象：トライアスロンをこれからもやっていきたい方（実力は問いません）

日程：(変更あり)

9：00 集合 挨拶

9：30 練習開始バイク&ラン

(主に距離の短いデュアスロン、トランジション練習など)

12：30 昼食

14：00～16：00 スイム（フォームやテクニック練習）

18：00 夕食（ここではアルコール無し）

19：30 勉強会（トライアスロンについて）

20：30 交流会～就寝

16 日

7：30 解散

FTU スイム&ランクリニック（希望者のみ）

参加費：5500 円（バイキング会員は 3500 円）

※食事費用は別になります。

西日本シティ銀行 直方支店 普通 1 8 1 2 0 4 6

バイキングトライアスロンチーム 主務 武友寛

FTU スイム&ランクリニック 2000 円（JTU 会員 1000 円）詳細は FTU ホームページ  
をご確認ください。

定員 10 名

申込み締切り 9 月 6 日（定員になった場合は締切りになります）

お問合せ 090-3016-1125（武友寛）メール：[hiro.taketomo@hb.tp1.jp](mailto:hiro.taketomo@hb.tp1.jp)

氏名・連絡先・住所・生年月日・年齢をお知らせください。