

2014年 久留米トライアスロン春季強化練習会

トライアスロン初心者から上級者までを対象としたスイムとランの強化練習会をします。
今年のレースに向けてスイムを強化したい方、泳ぐのが苦手な方、
ランニングのタイムを伸ばしたい方、ぜひご参加ください！

《開催場所》

アクセスジャパン久留米（スポーツガーデン久留米2階）

〒839-0861 福岡県久留米市合川町2125

TEL 0942-38-8616

《期日》

2014年 3月29日(土曜日)・30日(日曜日)

《対象者》

中学生以上。25m以上泳げる方。心身ともに健康な方。

《スケジュール》

29日

8:40 アクセスジャパン久留米集合

9:00-11:30 スイム講義・スイムトレーニング(ドリル中心)

11:30-14:00 昼食・休憩

14:00-16:00 ラントレーニング(講義・ドリル・ジョグ8~12km)

16:00-18:00 スイムトレーニング(実戦形式)

18:00~解散

30日

8:40 アクセスジャパン久留米集合

9:00-11:30 スイム講義・スイムトレーニング(ドリル中心)

11:30-14:00 昼食・休憩

14:00-16:00 ラントレーニング(トレイルラン6km~15km)

16:00-18:00 スイムトレーニング(実戦形式)

18:00~解散

《内容》

- ・25mプールでのスイム技術向上を目的としたドリル
- ・水泳を上手く泳ぐための講義
- ・海でのスイムを想定した実戦形式スイム(ロング練習あり)
- ・アンチパドルなどを使ったスイム道具の実践使用(こちらで用意します)
- ・ファンクショナルトレーニングを中心としたコアトレーニング。
- ・ランニングは外でランフォームのチェック、ジョグ、トレイルランなどを予定してます。
- ・雨天の場合、講義もしくは室内トレーニング
- ・ウエットスーツ着用可

《指導者》 樋口玲士(ひぐちれいし)

- ・福岡県水泳連盟競泳強化指定コーチ(競泳全国大会輩出多数)
- ・OWS(オープンウォータースイミング)世界選手権元日本代表 5km・25kmの部
- ・マスタース日本記録樹立者 200m個人メドレー
- ・2008～2011年 トライアスロン日本選手権出場
- ・2012・2013年 国際OWS福岡大会優勝
- ・その他トライアスロン・アクアスロン・OWS・マラソン大会表彰台多数

《参加費用》

1日のみ参加 6500円

2日間参加 12000円

※施設使用料・指導料・昼食代・飲み物代を含みます。

補給食、スポーツドリンクなど必要な物は各自ご用意ください。

《申込方法・締切・問い合わせ》

以下の連絡先までお申し込みの上、下記口座に参加費用の振り込みが確認でき次第、申し込み完了となります。

【西日本シティ銀行 普通 3014979 フカガワショウハイ】

問い合わせ・申し込み連絡先

090-2851-5100(ソフトバンク)

メールは reishihiguchi@w-years.com

トライアスロン担当 樋口玲士

締切は3月24日。定員は20名です。定員になり次第締め切らせて頂きます。

県内外からたくさんのご参加、お待ちしております！