

2014年 久留米トライアスロン強化合宿

トライアスリート向けのスイムとランの強化合宿をします。

来年に向けスイムを強化したい方、泳ぐのが苦手な方、ランニングを学びたい方、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

《対象者》

中学生以上。25m以上泳げる方。心身ともに健康な方。

小学生もレベル次第では参加可能です。お問い合わせください。

《スケジュール》

29日

- 7:30 アクセスジャパン久留米集合 合宿説明
- 8:00-10:00 ドライランド・スイム
- 10:00-11:00 座学 トライアスリートのための個人メドレートレーニング方法
- 11:00-13:00 昼食・休憩
- 13:00-15:00 スイム
- 15:00-16:00 座学 ケガ・故障予防トレーニング
- 16:00-17:30 ラン(競技場)

30日

- 7:30 アクセスジャパン久留米集合 合宿説明(初日の方)
- 8:00-10:00 ドライランド・スイム
- 10:00-11:00 座学
- アスリートフードマイスターによるアスリートのための食生活(大人・ジュニア)
- 11:00-12:00 昼食
- 12:00-15:00 トレイルラン
- 15:00-17:00 スイム
- 17:00-18:00 座学 スイムトレーニングメニューの作成方法

《内容》

- ・25mプールでのスイム
- ・トライアスリートのためのスイムトレーニングメニュー
- ・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(競技場)を走ります。トレイルランなども予定してます。
- ・雨天の場合、座学もしくは室内トレーニング
- ・特別講師によるアスリート、ジュニア選手のためのコンディショニング講義

《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)元日本代表 5km・25kmの部
- ・マスタース日本記録樹立者
- ・2008-2011年 トライアスロン日本選手権出場
- ・2012・2013国際OWS福岡大会優勝
- ・日本トライアスロン連合初級指導者
- ・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

《特別講師》 樋口啓(ひぐちけい)

- ・2010・2012年 トライアスロン世界選手権 エイジ日本代表
- ・2012年 トライアスロン宮古島大会 年代別4位
- ・スポーツファーマシスト
- ・薬剤師
- ・ジュニアアスリートフードマイスター
- ・自転車実業団「ボンシャンス」所属
- ・全日本自転車競技選手権 ロード出場

《参加費用》

1日のみ 6500円

2日間 13000円

※施設使用料・指導料・昼食代含みます。

※保険が必要な場合、別途1500円必要です。

《宿泊》

宿泊は各個人で予約されてください。見つからない場合はご相談ください。

昼食はお弁当をこちらで用意します。

夕食は各自でお願いします。

ジュニアの選手(小学生～高校生)の宿泊はお問い合わせください。

《申込方法・締切・問い合わせ》

久留米トライアスロンクラブのホームページから申込み、または以下の連絡先までお申し込みください。その他問い合わせもこちらまで。

久留米トライアスロンクラブホームページ <http://kurumetc.com/>

090-2851-5100(ソフトバンク) 樋口玲士

メールは reishihiguchi@w-years.com

締切は12月15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。

それでは県内外からたくさんのご参加お待ちしております！