

宇都宮ブレイブ村上塾主催

トレーニングキャンプ&ミニトライアスロン

1泊2日のトライアスロンキャンプです。レベル別指導、好評の技術練習と、ビデオ撮影。一人一人へのアドバイスを柱に、3種目の技術を徹底指導、トレーニングアドバイスします。2日目にはミニトライアスロン記録会。初心者～上級者まで、どなたでも満足していただけるプログラムです。



- ◆日時:2009年 5月30(土)～31日(日) (1泊2日)
- ◆会場:栃木県宇都宮市 ◆宿泊:宇都宮市サイクリングターミナル
- ◆対象:高校生以上の男女 電車で来られる方はご相談ください。スタッフが迎えに行きます。
- ◆参加費:18000円、村上塾会員15000円(宿泊費、2食分、施設使用料、保険、指導料)
- ◆定員:25名(家族同伴の方は事務局に相談) ◆締切:定員になり次第締め切ります
- ◆最終案内:開催1週間前に郵送いたします。
- ◆指導:村上晃史(日本体育協会公認指導者) ◆スタッフ:宇都宮ブレイブ村上塾スタッフ&選手

☆キャンプスケジュール

5月30日(1日目)

10:00集合(宿泊施設)

トレーニング理論、体操、動作作り講習会

12:00バイク移動(プールへ) ※昼食(自費)

13:00スイムレッスン

15:00バイクレッスン

夕食、ビデオチェック、懇親会

5月31日(2日目)

6:00ランレッスン

朝食

8:00スイム技術

トライアスロンTT

(S400m+B10km+R3km or S750m+B20km+5km)

※スイム測定後、移動してB+Rを行います。

13:00終了予定



☆世界を目指す！ブレイブの選手たちも参加します！

菊池日出子(プロ)

ブレイブJAPAN

’08日本学生スプリントチャンピオン

’08 U-23世界選手権11位



橋 浩平(学生)

ブレイブ村上塾

’08日本ジュニア選手権優勝

’08日本選手権7位



園分 俊幸(社会人)

ブレイブ村上塾

’08アイアンマンジャパン35位

’08日本ロングディスタンス選手権18位



◆申込み方法:下記の申込み用紙を郵送orFAXし、参加費を郵便振替でお送りください。

※お申込は村上塾ホームページからできます。http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/toppage.htm

■送り先:〒321-3236 栃木県宇都宮市竹下町358-46 トライアスロン村上塾

※問い合わせ tel&fax 028-667-8534 090-2224-4061(村上) Eメール kooji@tf7.so-net.ne.jp

■郵便振替口座:トライアスロン村上塾 記号00190-2-154757

【トレーニングキャンプ申込み用紙】

■氏名 印 ■年齢 歳 ■男、女 ■メールアドレス

■住所〒 ■TEL

■コメント

誓約書

宇都宮ブレイブ村上塾トレーニングキャンプ&ミニトライアスロンに参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候等でスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■ 年 月 日

■参加者署名捺印

印 ■保護者署名捺印(18歳以下)

印