

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 9月22日（火）～23日（水）（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

9月22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 8:00スイム技術

12:00バイク移動（プールへ） ※昼食（自費） トライアスロンTT

13:00スイムレッスン

（S400m+B10km+R3km or S750m+B20km+5km）

15:00バイクレッスン

※スイム測定後、移動してB+Rを行います。

夕食、ビデオチェック、懇親会

13:00終了予定

9月23日（2日目）

6:00ランレッスン

朝食



☆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



梅 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もできます。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