

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

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。1泊2日のトライアスロンキャンプ。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。

- ◆主催:宇都宮ブレイブ村上塾
- ◆開催日:2010年5月22(土)～23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
- ◆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。



キャンプスケジュール

5月22日(1日目)

10:00 集合(宿泊施設)

※電車の方は宇都宮駅へスタッフが迎えに上がります。

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23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

これからトライアスロンを始める方大歓迎です！レベルに合わせて指導します！

◆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

★世界を目指す！村上塾の選手達も参加します！

菊池日出子(プロ)



村上塾ブレイブ

09天竺園杯7700大会 優勝

09U-23世界選手権20位

橋浩平(学生)



村上塾ブレイブ

09日本ジュニア選手権 優勝

09日本選手権8位

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

■送り先:〒321-3236 栃木県宇都宮市竹下町 358-46 宇都宮ブレイブ村上塾

※問い合わせ tel090-4053-0610(渡辺) fax028-667-8534 Eメール u_murakami_juku@yahoo.co.jp

■郵便振替口座:宇都宮ブレイブ村上塾 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