

トレーニングキャンプ&ミニトライアスロン

5/21～22



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 村上塾
- ◆開催日:2011年5月21(土)～22日(日) (1泊2日)
- ◆会 場:栃木県宇都宮市 ◆宿 泊:宇都宮市ろまんちっく村
- ◆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:20 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21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あがります。

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22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: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)

2010 日本グランド選手権 優勝

2010 日本選手権 5位



椿浩平

(学生)

2010 日本ジュニア選手権 優勝

2010 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。

またはホームページからネットにてお申込ください。

■送り先:〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町 31-48 光コーポA105号 宇都宮 村上塾

※問い合わせ tel 090-4053-0610(渡辺) fax028-678-8687 Eメール u_murakami_juku@yahoo.co.jp

■郵便振替口座:宇都宮村上塾 記号番号 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 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