

TRIATHLON TOHOKU

トライアスロン東北（仙台ショートタームスクール）第2期

全身をバランスよく鍛えられるトライアスロン。新しいことを始めたいと思う社会人が、積極的に取り
くむスポーツになってきています！練習会やレースを通して、違う世界の仲間に出会えます！

今期は七ヶ浜国際トライアスロンに向けての流れ。オープンウォータースイムもある。

そして、**複合練習**（トライアスロンのクロストレーニング）をメインに行っていきます！

☆用具がない方のために、レンタル（バイク1回1500円・ヘルメット1回300円）あります☆

☆ウエットスーツのレンタルもあります（1週間4,200円～）☆

日程：第2期（全7回＋七ヶ浜トライアスロンサポート・基本隔週日曜 or 土曜）

平成26年4月13日（日）～平成26年7月6日 全7回（約3カ月）

4月13日（日）・4月27日（日）・5月6日（祝・火）・5月24日（土・午後）

6月8日（日）・6月22日（日）・6月28日（土・午後）・7月6日（日・七ヶ浜大会）

コース：①**ビギナースクール（BS）** 全くトライアスロン経験がなく、**大会初挑戦**の方向け

基本時間の30分前に集合し、事前レクチャー（大会完走までのいろは）あり

参加費 20,000円（講習費、保険料、七ヶ浜大会当日サポート）

②**スクール（S）** 専門スタッフによるレクチャー・個人動作指導あり **初級中級向け**

参加費 15,000円（講習費、保険代、施設使用料等）

③**トレーニング（T）** 練習メニュー・練習コンセプト提供 **実践トレーニングを積む方向け**

参加費 5,000円（メニュー提供、保険代、施設使用料等）

④**オプション** 画像解析アドバイス 3,000円（初回・中期の2回を基本撮影）

好きな種目に対して動画・画像の撮影をし、アドバイスいたします。

対象：大人・高校生以上（それ相当の方）

時間：隔週日曜 8:00～12:00（4時間）

土曜 14:00～17:00（3時間）

（ビギナースクールは各時間の30分前集合）

種目スケジュール例（日によって内容は異なります）

8:00～10:00 BIKE・RUN

10:00～11:30 SWIM



場所：多賀城七ヶ浜周辺 七ヶ浜コース アシスト多賀城

参加申し込み方法：下記アドレスまでメールにて、必要事項をお送りください。参加費は当日。

申し込みアドレス tritohoku@yahoo.co.jp メールタイトル：「トライアスロン東北申し込み」

必要事項：お名前・年齢・性別・住所・連絡先・メールアドレス・希望コース（①～④）・

レンタルバイク有無（有＝身長・体重）

スタッフ：代表 朝川洋明（日本体育協会トライアスロン指導者） 7名