

兵庫県トライアスロン協会会員様

HTAスイム教室のご案内

コーチ JTU公認初級指導者 石飛 肇

*石垣島トライアスロン2012、第28回全日本トライアスロン宮古島大会へ出場予定の人

*1.5km以上を楽に泳ぎたい人

(余力を残してバイク走行が出来、タイムアップにつながります)

*いずれはオープンウォーターやトライアスロン、アクアスロン等、の大会に参加したい人

① トレーニング予定日

1月16日(月)・23日(月)・30日(月)

2月13日(月)・20日(月)・27日(月)

3月12日(月)・19日(月)・26日(月)

時間 20:15~21:15

② トレーニング内容「2ビートでおよぐ」

1月16日・50mもしくは400mのタイム測定も行います。

1月23日・30日・2月13日 2ビートで泳ぐためのドリル

2月20日・3月12日・19日 インターバルトレーニング

3月26日 400mのタイム測定後1000m×1

ウエットスーツ着用OKです。

③ 会場

兵庫県立文化体育館のプールで1コース貸切です。

653-0837 兵庫県神戸市長田区蓮池町1

④ 参加資格

兵庫県トライアスロン協会 会員様

⑤ 参加費

お一人1回1500円(入館料含む) 当日石飛コーチが集金させていただきます

9回参加の方は13500円になりますが「お楽しみ皆勤賞」がございます。

⑥ 定員

1コース貸切で8名です

⑦ 申し込み方法

お申し込みは各予定日の3日前までにHTA事務局もしくは石飛教室まで連絡してください。

HTA事務局 <http://www.hta.gr.jp/>

石飛教室 E-mail:info@ishitobi-k.com

必ず、氏名・メールアドレス・電話番号を記入してください。