

2019千葉市トライアスロン協会 ①ジュニアキャンプ ②大人向けスイム&ランセミナー



講師は、
オリンピックの
庭田清美さん



日 時	2019年 9月 7日(土)	
場 所	稲毛海浜公園プール	
主 催	千葉市トライアスロン協会	
後 援	千葉県トライアスロン連合	
種 類	①ジュニアキャンプ	②大人向けセミナー
参加資格	小学校1年生～6年生、中学生	400メートル以上泳げる健康な高校生以上の男女
目 的	スムーズに大会参加 大会でのレベルアップ	初めてでも安心して大会にチャレンジ 大会でのタイムアップ
内 容	大会に向けた実践トレーニング スイム、ラン、トランジションの習得など	海で楽に泳げるフォーム&ヘッドアップの習得など ランニング実践トレーニングなど
参加費	1,000円	3,000円
定 員	各40名	
申込期間	2019年6月1日から7月31日(大会エントリーオプションでの申込み) 定員になり次第締切	
講師	庭田清美(シドニー、アテネ、北京五輪出場)ほか	
持ち物	履きなれたシューズ、動ける服装、水着、スイムキャップ、ゴーグル、飲み物、ゼッケンベルト	
スケジュール	9:30 現地集合、受付 10:00～12:30 ラン、スイムトレーニング トランジショントレーニング ミニレースなど 12:30 終了	13:30 現地集合、受付 14:00～15:00 スイムセミナー(泳ぎ方レクチャー、実践) 15:00～15:30 着替え、休憩 15:30～16:30 ランニングセミナー 16:00 終了