

JTU 近畿ブロック スイム・ラン選手強化練習会のご案内

主催：奈良県トライアスロン協会

主管：JTU 近畿ブロック強化普及委員会

目的：近畿ブロックでのトライアスリートの育成及び強化のため、社内人・大学生・高校生他、年齢の枠を越えて互いに切磋琢磨し、高め合える場を設ける。

場所：スイムピア奈良及び同敷地内のファミリー公園周回コース

奈良県大和郡山市菅堂町 310 番地 0743 - 57 - 2782

開催日：令和 7 年 5 月 10 日（土）

日程：

12:30 集合（スイムピア奈良受付ロビー）・更衣

13:00～15:00 スイム練習（屋外 50m プール）

【メイン 600×5 本】 ※トータル 6,000～7,000m 程度

15:00～15:30 更衣・ラン準備

15:30～16:45 ラン練習（ファミリー公園周回コース）

【メイン 1000+2000+3000】

17:30 解散予定



内容：スイム・ランの高強度トレーニング

対象者：国スポ・各種エリート選手権出場やエイジ日本選手権（LD/OD/SD）での上位入賞を目指す選手
※100m サークル設定タイムで組分けを行いますので申込フォームにて事前申告願います。

（100m 目安設定タイム ①1:20 前後、②1:30 前後、③1:40 前後）

※3 レーン使用しますので①～③が練習メニューの目安サイクルになります。

※サイクルに間に合わない場合は個別で調整とします。

参加費：JTU 登録者 1,500 円 未登録者 2,000 円

持ち物：トレーニング用品一式「水着・ゴーグル・キャップ・ランニングウェア・サングラス・シューズなど」

※パドルを使用するので各自持参をお願い致します。

定員：20 名程度

申込締切：5 月 7 日（水）

申込先：Google フォームにて (<https://forms.gle/jKpvc8hVGG5Si84p8>)

諸注意・連絡事項

1 種目のみ参加も可能

強度の高い練習になるため、コンディションを整えた上で参加すること。
やむを得ず不参加（遅れる）の場合は、下記まで連絡してください。

問合先：

奈良県トライアスロン協会 川久保直希

携帯電話：090 - 1144 - 1891

メール：klusan_sebastian_315@yahoo.co.jp

その他の問い合わせ：

近畿ブロック強化普及委員会 事務局 小野陽平

携帯電話：090 - 2111 - 7547

メール：so232738@yahoo.co.jp

