

トラソール・スイム&ランタイムトライアル

スイム&ランのタイムトライアルを開催します！

11月～12月の記録会で自己ベスト更新に向けて、タイムトライアルで自分の殻を破りましょう！

このタイムトライアルで普段の練習以上の追い込みを身体に覚えさせて、その後のスピード練習の質を高め、記録会本番で自己ベスト更新を目指します。

日時	2021年11月7日(日)7:00～11:00
場所	スイム・ビートスイミングクラブ北九州 ラン・遠賀川河川敷みどりんぱあーく付近
参加カテゴリー	中学生以上 スイム 200m or 400m ・ラン 1000m 小学5・6年生 スイム 100m or 200m ・ラン 1000m 小学3・4年生 スイム 50m or 100m ・ラン 400m
参加費	2000円 ※トラソール会員は無料 (キッズ・ランのみ会員は1000円)
定員	24名ほど
持参物	水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル・ランニングシューズ・飲み物

スケジュール(予定)

7:00-7:10	プール集合・受付
7:10-7:15	全体説明
7:15-7:45	スイム・ウォーミングアップ
7:50-8:35	スイムタイム測定(50m/100m/200m/400mの順)
9:00	プール退館完了
10:00-10:05	遠賀川河川敷に集合・ラン説明
10:05-10:25	ラン・ウォーミングアップ
10:30-	ラン 400m 測定スタート
10:40-	ラン 1000m 測定スタート
10:50-	総評・解散

注意事項

- ・プール館内には、選手本人のみ入館可能とします。小学生は、館内はスタッフが誘導します。
- ・公共の場での練習会です。公園内には一般の方もいらっしゃるの、配慮しながら行います。
- ・練習会中の怪我について、TRASOL 会員は当クラブ加入の保険の範囲内での対応となります。
一般参加の方については一切の責任を負いかねますので、自己責任でご参加下さい。
- ・37度以上の発熱や喉の痛み等、体調が良くない場合は参加をお控え下さい。
- ・小雨の場合は決行、悪天候の場合は中止とし、前日18時頃までに申込者宛に連絡します。

申し込み Google フォームより [トラソール・スイム&ランタイム TT 申し込み](#) (11月3日締切)

問い合わせ mail:tc_aya@yahoo.co.jp 担当:武友綾巳