

吹田市トライアスロン連盟

トライアスロン特別講座

吹田市トライアスロン連盟では今年度トライアスロン特別講座を開催しています。第2回目として「脂肪を利用する方法」と「熱中症対策と水分補給」をテーマにトライアスロン特別講座を下記の通り開催します。灼熱のトライアスロン大会に出場する前に知っていただきたい事を取り上げました。多くの方の参加をお待ちしています。

吹田市トライアスロン連盟
理事長 石橋剛

記

1. 開催日時 令和元年6月29日(土) 午後2時～5時
2. 会場 吹田市立総合運動場2階 第2会議室
3. 講座内容
 - ・石橋 剛 氏 吹田市トライアスロン連盟理事長トライアスロンを科学する会
「脂肪を効率よく利用する方法」
トライアスロンのエネルギー補給戦略
 - ・笠次 良爾氏 奈良教育大学教授 JTU メディカル委員会委員長
「トライアスロンの熱中症対策と水分補給」
 - ・グループ討論
4. 定員 50名
5. 申し込み方法 氏名、年齢、住所、電話番号を下記アドレスに送ってください
mitochondria1484@gmail.com
6. 受講料 一班2000円 2019年吹田トライアスロン教室メンバーは1000円
振込先 ゆうちょ銀行 14000-51476921 イシバシ ツヨシ
尼崎信用金庫 吹田支店 吹田支店 普通 4029841 石橋 剛