

# 佐渡チヤレンジ<sup>2017</sup>

Supported by

2016Aタイプ優勝、3位のコーチが指導!

PURE SPORTING SPIRITS  
**TEAM KENS**



2016佐渡A優勝

河原  
勇人

日本最長のトライアスロン、佐渡国際トライアスロン大会を目指す選手の皆様に向けて、完走、自己ベスト更新へのサポートをします。

コーチは、2016年大会Aタイプ優勝の河原と、3位の原田。佐渡のコースを想定したバイクを中心に、ノウハウを伝授。ガッチリと練習します。



原田  
雄太郎

2016  
佐渡A 3位

6/4~8/20 期間中 4回+直前講習

主催  
特別協賛  
参加資格

チームケنز

パワーブリーズジャパン

- ①ハーフトライアスロン以上の完走実績がある方
- ②佐渡Aタイプの完走を目標とする方
- ③練習場所に現地集合できる方

\*2017年大会の参加の可否は問いません  
\*参加される部門のA、Bは問いません

練習場所  
参加費  
定員

埼玉県飯能市付近、戸田市（彩湖）ほか  
26,000円（税込）指導料、保険料込み  
10名

申込期間  
申込方法

3月15日(水)~5月14日(日) 定員になり次第締切

チームケنز 検索 <http://teamkens.co.jp/>

## 参加者全員にプレゼント

ハードコースで有名な佐渡は心肺強化も重要。参加者全員に、呼吸筋を鍛える「パワーブリーズ」をプレゼント。各練習日の間も、効率よく鍛えられます。（写真は使用イメージ）



### ◆開催内容（予定）

開催日時(※1)	場所(※2)	担当(※3)	練習内容(※4)
①6/4(日) 9:00~17:00	飯能方面	河原	B 120~150km R 30~60分
②6/18(日) 8:00~16:00	西東京	原田	3種目、講習
③7/23(日) 9:00~14:00	彩湖	原田	デュアスロン (B 1.5時間 +R 15分) x2 SET
④8/20(日) 9:00~17:00	飯能方面	河原	B 100km + R 20km
⑤9/2(土)	佐渡	河原	現地直前レクチャー (※5)

※1開催時間は、変更になる場合があります。  
※2集合場所等は、改めてご連絡します。  
※3担当コーチは入れ替わる場合があります。  
※4天候、参加者コンディション等により変更になる場合があります。  
※5河原、原田とも、大会参加予定のため、短時間での最終レクチャーとなります。

\*予備日：7/2(日)  
(①,②が雨天中止の場合)  
\*③,④については、小雨決行。  
\*荒天等で中止の場合で、予備日に開催できない場合は、1回あたり5,000円返金いたします。  
\*中止の連絡等は参加者に事前にご連絡します。