2012年12月8日

各競技者　様

北海道自転車競技連盟
強化委員会 委員長　外埼　修

冬季トレーニング法　実施案内

各参加者の競技適応力とオフシーズンのローラー台によるトレーニング方法について個別にアドバイスします。

1　開催日

2012年12月22日（土）　9：30～16：30

2　開催場所　　札幌市産業振興センター（会議室 セミナールーム８）

札幌市白石区東札幌５条１丁目１－１
http://www.sapporosansin.jp　Tel　011－820－3033

3　対象者

ジュニア・ユース・女子 競技者（参加選手以外の見学を歓迎します。）

4　研修内容

冬季間ローラー台によるトレーニング方法について（パワーマックス持込）

5　参加料金

（無　料）

6　申込先　強化委員会 委員長　外埼 まで　（090-8902-5498）

7　その他

1　参加者は９時 15 分までに「札幌市産業振興センター　セミナールーム ８」に集合してください。
2　タンクトップ、ピストレーサー（ロード可）、シューズを持参してください。
3　車での来場者は自前のローラーを持参ください。
4　着替え、汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
5　会場までの交通費、昼食等は各自で負担してください。