

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 外崎 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 外崎 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。