

FTU強化・普及委員会からのお知らせ

パーソナル・コーチングシステムの概要

(あなたのトライアスロンコーチをご紹介します。)

2008年もシーズンに入りこれから佳境を迎える時期となりました。

皆様どのようなトレーニングをしていますか？

トレーニング・メニューを作成していますか？

目標とする大会に合わせたコンディショニングをおこなっていますか？

トレーニングに関する悩みや、疑問はどうしていますか？

2007年よりもっと速く泳ぎ、パワフルなペダリングをし、速く走りたいと願っている選手ばかりだと思います。エリート選手が強いのは個人の資質もありますが大事なものはサポートするコーチがついているからです。

今までは、一般選手にコーチがついて指導するということはありませんでした。FTUが提案するこのシステムは、我々選手にパーソナル・コーチがついて直接指導をし、アドバイスやトレーニング・メニューの作成、強化目標の設定や達成にコーチの能力をかしてもらえる方法です。この方法によれば、私たちでも確実にステップアップを図ることが出来ると確信しています。

コーチ陣は、FTUの誇るエリートトライアスリートの北里選手、山中選手、福島選手、武友選手の4名です。

実践的なスポーツ理論と技術を持ったコーチの指導によりあなたのレベルを確実にアップさせることが出来ます。

このシステムの費用は月10000円です。コーチング期間は3カ月を目安とします。是非自分に合ったコーチを探してください。

FTU 強化・普及委員会

申し込み・問い合わせ先：福岡県トライアスロン連合事務局

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東3-9-3-207

TEL/FAX 092-482-8204