

目指せトライアスロン!

「トライアスリートへの道2012」

これからトライアスロンを目指そうとしているあなた!

一人だとなかなかモチベーションが上がらないし、そもそもトライアスロンってどうやれば完走できるの!? そんな不安を一気に解消、あなたをトライアスリートにしてみせます!」と言うこの企画。

選手・コーチで日本代表を経験し、芸能人やモデルさんを指導したコーチ福島にお任せ下さい。あなたのトライアスロン完走に向け、徹底的にサポート致します!

■ 主催:JTU 認定九州ブロック強化拠点 ウイングス TC

■ コーチ:福島智和 他

■ 期日:1~5月、全5回

第一回 1月29日(日) 13:00~14:30

オリエンテーション「必ず完走できる10の秘密」

第二回 2月19日(日) 13:00~14:30

初級スイムトレーニング「簡単肩甲骨スイム」

第三回 3月20日(火) 9:30~11:00

ラントレーニング「簡単股関節トレーニング」

第四回 4月22日(日) 10:00~11:30

バイクトレーニング「テクニク&効率バイク」

第五回 5月3日(木) S7:30~8:30 B&R10:00~12:00

実戦的トレーニング「目標達成・最終ミッション!」

■ 参加費:全5回、保険料込み 15,000円 (FTU会員 12,000円)

*別途、施設利用料を頂く場合があります

■ 定員:10名(*残り3名となっています!お早めに!)

■ 申込:希望者はメールにて氏名・年齢・生年月日・住所・電話番号をコーチ福島までお送り下さい

■ 申込先:コーチ福島 fukushima-triathlon@ever.ocn.ne.jp TEL090-8622-1393

■ コーチ福島プロフィール:



福島智和(フクシマ トモカズ)

元トライアスロンワールドカップ日本代表。コーチを始め8名の日本代表選手を輩出する。現在、コーチの他ラジオパーソナリティーやレース MC、TV 解説と他分野にも挑戦中! ブログ「福島智和 トライアスロン」で検索♪