

# トライアスロン・レクチャー (経験者向き)

[SUN]

トライアスロンの記録が伸び悩んでいる方へのワンポイントアドバイス

問題は心肺機能の低下?! 効率的な心肺機能の向上のトレーニング方法について

☆2019年いばらき国体女子上位の静岡県選手が取り入れたトレーニング

- ・心肺機能を高めるトレーニング
- ・バイクの後でも走れるためのバイク→ランの複合トレーニング

講師: 淺井邦人氏(静岡県トライアスロン協会 県強化選手、公認初級指導者)

ゲスト: 石田風帆選手(県強化選手、日本ロングディスタンス選手権2位)

日時: 12/13(日)10時集合 10時半開始~2時間程度

場所: 浜松市西区・村檜海岸駐車場及び村檜館山寺道路

主催: 静岡県トライアスロン協会 普及委員会(レイクハマナ実行委員会、浜松、浜名湖、磐田、ススキトライアスロンクラブ)

募集人員: 20名程度 どなたでも参加できます

募集期間: 11/23(月)~12/6(日)

参加費: 県協会所属クラブ・個人クラブ会員1,000円、一般参加2,000円

(講師代、エイド、保険、新型コロナ・安全対策費等を含む 当日ご持参下さい)

申し込み先: レイクハマナ事務局(佐々部)メールjsasabe@d2.dion.ne.jp 携帯080-6917-8528

へお名前、連絡先(メール、電話番号)をお知らせ下さい。折返し、詳細をご連絡します

コロナ対策について: 本イベントではできるだけコロナ対策をして行います。また感染状況によっては直前でもやむを得ず中止を判断・延期することもございますのでご了承下さい。