

コレを直せば 30 分タイムが上がる?!

現役プロトライアスリートの指導を受けませんか？
身体作りの講和を織り交ぜ、**完全個別指導**。

講師：池形成信

主な成績

- ・世界選手権(世界選手権)日本代表…53位(日本人1位)
- ・アジアカップ日本代表…2位
- ・デュアスロンアジア選手権日本代表…2位
- ・日本選手権…2位(過去4回の入賞)
- ・長崎西海トライアスロン大会…優勝(史上初の6連覇)
- ・アイアンマンシリーズ…総合入賞多数
- ・アイアンマン世界選手権…プロカテゴリー代表
- 1998年～2009年 日本トライアスロン連合 強化指定選手

期日：6月19日(土)10:00～13:00

参加費：10,000円

場所：スポーツエイドステーション・アルカンシェル(佐世保)

定員：4名

☆ 当日は普段御使用のバイク(ヘルメット、シューズ)
ランニングシューズをお持ちください

誰も教えてくれないノウハウをお伝えします

- ・ ウェットスーツの選び方
 - ・ スイムで楽できる位置、潮の流れの読み方
 - ・ 長距離で楽なバイクポジション～これをやっちゃいけない!!～
 - ・ バイクの選び方
 - ・ 補給で食べていいモノ悪いモノ
 - ・ トレーニング方法
 - ・ トランジションのコツ
 - ・ 学術的に立証されたトレーニングの薦め
- …などなど一つ一つクリアするだけでタイム縮小！
その他、日頃悩んでいることもお答えします。



申し込み先・問い合わせ先

アルカンシェル

池形成信 携帯070-5482-4551

Fax050-3444-1819

✉ sige_ikegata@yahoo.co.jp

名前・年齢・住所・電話(携帯)・トライアスロン歴を申し込みの際に伺います。