

2012.11.13 Tue.

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点  
戸田ナショナルトレーニングセンター (T-NTC) 便り No.25

公益社団法人日本ボート協会  
強化委員会委員長 相良彰敏

### ストレングストレーニング相談日のご案内

オフシーズンを迎え、ストレングストレーニングを実施する機会が多くなったことと思います。リフティングテクニックやトレーニング処方について、ご相談日を設けました。下記のとおり実施いたしますのでよろしくお願いいたします。

### 記

場 所：戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム

対象者：日本ボート協会に所属する各チームの選手、指導者

内 容：リフティングテクニックの確認

ストレングストレーニングのトレーニング処方

日 時：週1～2回（15時30分 - 17時）

指導者：戸田NTC ディレクター 長内暢春（トレーニング専門職 CSCS）

費 用：無料

申込方法：予約制1週間前に電話連絡してください。

相談内容を事前に確認いたします。

遠方の団体は、要相談。

連絡先：戸田ナショナルトレーニングセンター

048-420-6019 長内

以上