

長野県自転車競技連盟主催 第 5 回美鈴湖自転車学校 2020

「ライディングに生きる陸上トレーニング」

長野県自転車競技連盟 強化委員会

長野県自転車競技連盟ではこの度、2020 年度最後の美鈴湖自転車学校として、自転車にあまり乗ることが出来なくなる冬季期間中のトレーニング方法を、長野県自転車競技国体代表チームのフィジカルコーチである理学療法士の山本葵コーチ(相澤病院)をお招きして講習会を行います。詳しくは下記をご覧ください。

記

日 時： 12 月 6 日(日) 10 時開始

会 場： 松本市美鈴湖自転車競技場 大ホール

講 師： 山本葵 長野県国体代表自転車チームフィジカルコーチ (相澤病院)

対 象： 中学生から大学生(予定) ※美鈴湖ベロクラブ所属選手も可能。

定 員： 10 名～15 名程度 ※定員に達し次第に締切り

費 用： 無 料

持ち物： 動きやすい服装、筆記用具、防寒着、タオル、飲料、補給食ほか

お申込み：下記を参照の上、Eメールにて 12 月 3 日頃までに

お問合せ・お申込み

長野県自転車競技連盟強化委員会

kyoka@nagano-cf.org