

**訓練課程：**16 週達成 2011 台灣 70.3 公里鐵人三項

**適合對象：**此訓練課程適合一個星期訓練 8-13 小時，並把目標放在高品質的訓練課程來提昇表現的鐵人三項選手。（訓練能夠依照需求調整時間）

**課程規劃：**6 週基本訓練，4 週建構訓練，以及 6 週比賽特訓階段，其中包含 10 天賽前減量。

**每週課表：**包含 3 次游泳，3 次自行車，3 次跑步。復原週以及每週的休息日都將包含在訓練課程中。

**練習賽：**16 週的建構階段包含 2 次比賽。如果你有其他比賽計畫，或是沒有計畫要比任何建構比賽，也有替代的訓練單元來教你如何變換訓練以配合比賽。

**Training Peaks:** 為線上訓練軟體，也是你將會收到訓練課程的工具，此軟體能讓你很容易就上手的寫下你的訓練日誌。

[www.trainingpeak.com](http://www.trainingpeak.com)

**包含：**訓練課程大綱，提昇表現的技巧，如何有效地賽前減量以及專有名詞介紹來幫助你更輕易地了解訓練課程。

**免費禮品：**假使你攜帶夥伴一起參與課表，你將會收到NRG2Perform所提供的精美禮品。

**免費的團訓課程：**在你與 NRG2Perform 報名的同時，你將獲得 1 次免費的團訓課程。

**報名開始：**2011 年 7 月 18 日 星期一

**價格：**NT\$4000（原價 NT\$8000）

**報名方式：**請以電子郵件的方式聯繫 NRG2Perform，寄到 nrg2perform@gmail.com 來報名 16 週達成 2011 台灣 70.3 公里鐵人三項。請包含下列內容：

姓名：

生日：

電子信箱：

手機號碼：

國籍：

**付款：**當 NRG2Perform 收到你的報名，你將會收到如何付款的相關信件，完成付款後就可以收到你的訓練課程咯。



**教練的建議：**如果你想要長期的與 NRG2Perform 的教練聯繫，那麼 EXCEL 或 SUCCEED 的課程會比較適合。

<http://www.nrg2perform.com/NRG2Perform/Coaching - CO - TP.html>

如需一些更進一步的有效訓練資訊，你可以安排與教練協商。<http://www.nrg2perform.com/NRG2Perform/Coaching - CO - Services.html>