

# パワーワールドビデオ

# POWER WORLD VIDEO



映像が全てを語る

2005 VOL.13

VOL.13 3月5日発売中 70分、定価3675円 (送料、税込み)

DVD版も同時発売、値段はビデオと同じです

## 2005世界ベンチプレス選手権特集

波瀾万丈驚き連続の世界ベンチ、日本選手の活躍中心にダイジェスト

### オフシーズンは体作りが最重要、ホルモン系トレーニングはこれだ!

世界ベンチ 52kg 級 2位、白川カオリをモデルに、ホルモン系トレーニングの代表的プログラムを紹介

### 白川カオリ、インタビュー

世界ベンチ 2004 年 3 位、2005 年 2 位の金メダルをねらえる選手の肉声

### パワーハウス初心者入門道場

久々の道場ではしばらくパワーギヤの使いこなしを開設します。初回はリストラップ、ニーラップ

### バックナンバー

Vol.1 2003 年世界ベンチダイジェスト、斉藤雅士、初心者入門スクワット

Vol.2 2004 年ジャパンオープンダイジェスト、中野良信、原夫妻、初心者入門ベンチプレス

Vol.3 2004 年アジア選手権、大谷進、初心者入門デッドリフト、スーパーストレッチ(1)

vol.4 2004 年世界女子選手権、宇佐美デッドリフト、高橋恵介+渡辺雄次ベンチ 他

vol.5 2004 年全日本パワー、中富トレーニング、2004 年アジアベンチ、パラリンピック他

vol.6 2004 年世界男子パワー、2004 年全日本ベンチ、ベンチアメリカ他

vol.7 2004 年世界ベンチ、2004 年世界ベンチ、福島勇輝ベンチ、松本健一郎ベンチなどのベンチ特集

vol.8 市川正光の本気トレーニング+ノーギヤ 330kg スクワット、2005 ロシア選手権(1) 他

vol.9 2005 年アジア選手権灼熱地獄編、佐藤優輝ベンチ、2005 ロシア選手権(2) 他

vol.10 2005 ワールドゲームズ特集他

Vol.11 2005 年男女日本選手権特集、池谷スクワット、ヤンバストのノーギヤ 230kg ベンチ&インタビュー

vol.12 2005 年男子世界選手権特集、福島友佳子インタビュー、佐藤義宏インタビュー、三浦里花ベンチトレーニング

POWER  
WORLD  
VIDEO

## パワーワールドビデオ 購読申込書

このページをコピーし、必要事項をご記入の上、FAX にて申し込んで下さい  
(VHS か DVD のいずれかを選択して下さい)

パワーワールドニュース

〒183-8691 東京都武蔵府中郵便局私書箱 14 号

発行(株)パワーハウス

FAX 042-336-5081

購読料 1本 3,675円 1年6本 18,900円

氏名

希望ビデオ VOL  号 VHS  
DVD 希望本数  本

住所

電話番号、FAX 番号

お支払い方法

(下記から選んでください)

代金引き換え

郵便振り込み

銀行振り込み

消費税込みの値段です

送料はサービスです