

台鞍HUUUEレーシング

スーパーオフトレ10月予定表

心を強くしていくトレーニング

～強く・速く・しなやかな体に仕上げる！～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
10月 1日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・調整	
10月 4日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 調整・イメ	IT
10月 6日(月)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	持久力 筋力・調整	ビルド
10月 8日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 調整	IT
10月 11日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる! ※駅伝出場選手は調整メニュー	びわのかげ	筋持久力 敏捷性・イメ	
10月 13日(月)	—	只見駅伝大会開催 賢史・浩和・ショーハー・愛海出場	只見町	—	
10月 15日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力・筋力 敏捷性	ビルド
10月 18日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる!	びわのかげ	瞬発力 筋力・敏捷	
10月 20日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力・筋力 敏捷性	ビルド
10月 22日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・イメ	IT
10月 25日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・イメ	IT
10月 27日(月)	19:00~20:00	体をリフレッシュ!	びわのかげ	全身持久力	
10月 29日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・イメ	

いよいよ陸トレもラストスパート!これまで積み重ねた‘努力’を、しっかりスキーに結び付くよう最終仕上げをしていきます。自分の目指す目標をもう一度思い出し、最後の総仕上げに全力を注げ!

「積み重ねた‘努力’がスタート台での自信につながる!」

～自分の成長を感じよう。自分の成長を信じよう。～