

台鞍HUUレーシング

全国に向かってラストスパート

スーパーオフトレ10月予定表

～速く・強く・しなやかな体に仕上げよう！！～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
10月 5日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・調整	IT
10月 7日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力 調整・筋力	
10月 9日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	瞬発力・筋力 敏捷性	
10月 12日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 瞬発・調整	IT
10月 14日(月)	自主練	各自自主練!!			
10月 16日(水)	19:00~20:00	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 筋力・調整	IT
10月 19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	持久力 敏捷性・イメ	
10月 20日(日)	—	只見駅伝大会開催 賢史・浩和・航大・良太・愛海出場	只見町	—	
10月 21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 23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 27日(日)	別途お知らせ	勝負心を高める! ひのき駅伝大会出場	田島ダム	—	全員参加
10月 28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 30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。

「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。～