

# 台鞍HUUレーシング

## 全国へと続く スーパーオフトレ11月予定表

～スキーに使える体をつくる！！～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
11月 2日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力・筋力・瞬発力	
11月 6日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力イメージ	
11月 11日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ・筋持久	※その他筋持久
11月 13日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力イメージ	
11月 16日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力 筋力・瞬発力	
11月 18日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ・筋持久	
11月 20日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力 筋力	
11月 23日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	持久力 瞬発・敏捷	
11月 25日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ・瞬発	
11月 27日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ・筋持久	
11月 30日(土)	17:00~18:30	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ・筋持久	

陸トレから雪上トレに移る季節となりました。これまで鍛えてきた体を、雪上でもしっかり動き、かつスキーの技術につながるようなトレーニングに変えていきます。今までよりも、より雪上をよりスキーを意識し、一つ一つのメニューに集中し全力で取り組んでいってください。

「努力した分、必ず速くなる！今年の滑りは必ず変わる！」

～自分の成長を感じよう。自分の成長を信じよう。～