

台鞍HUUUEレーシング スーパーオフトレ7月予定表

心を強くしていくトレーニング

～メニューは最もきつい筋持久力へ！そして8月のゲレンデ走へと続く～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
7月 1日(月)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力	
7月 2日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力 調整力	
7月 5日(土)	17:00~18:30	イメージをつくる 動ける体をつくる	びわのかげ	全身持久・瞬 発・調整力	ラダー
7月 7日(月)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力	レベルアップ
7月 9日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 瞬発力・調整	ラン& その場
7月 12日(土)	16:00~18:30	強い心をつくる	高野地区 HUUEROード	坂道ど根性 ダッシュ!!	
7月 15日(火)	19:00~20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 調整力	ラダー
7月 17日(木)	19:00~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力 瞬発	
7月 19日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力・調整	ラン & その 場
7月 21日(祝)	8:30~17:00	地域の自然を感じる	川・沼	ガサガサ 魚つき	思い切り 楽しもう!
7月 24日(木)	18:30~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	全身持久力 調整力	
7月 26日(土)	16:00~18:30	強い心をつくる	高野ダム	タイムレース 筋力	レベルアップ
7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 筋力・調整	
7月 31日(木)	18:30~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発力	筋持=軽 瞬発=J系

この2ヵ月間作ってきた体を一層強く・速くするトレーニングを実施します。

ハードなトレーニングについてくるためには、体の強さも当然必要ですが、それ以上に必要なのが「強い心」です。苦しさに負けて、ペースを落としそうになる時、後一步後一步と頑張ってみてください。後一步後一步の気持ちで「強い心」を育てていきます。そのためには、常に自分の目標を見失わず、目標を目指しながら「後一步」を積み重ねていくことが大切です！

「相手に勝つ前に自分の心に克つ！」