

台鞍HUUUEレーシング

スーパーオフトレ6月予定表

心を強くしていくトレーニング

～メニューは全身持久力から持久力へ。そして7月の筋持久力へつなぐ～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考	低学年
6月2日 ～6月5日	—	郡中体連のため 自主トレ期間	各 自	補強(筋トレ等)		—
6月 6日(土)	17:00～18:30	動ける体をつくる	びわのかげ	瞬発力 調整力	階段	—
6月 8日(月)	19:00～20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋力	ビルド	—
6月 11日(木)	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		航大
6月 13日(土)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力・調整力		ショーへー
6月 15日(月)	19:00～20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力・瞬発力 筋力	パワー系	—
6月 17日(水)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発・調整	その場系	浩和
6月 20日(土)	17:00～18:30	強い体をつくる	びわのかげ	持久力・瞬発 調整力	ビルド	航大
6月 21日(日)	7:00～16:00	自然を楽しむ	七ヶ岳	登山&焼肉		
6月 24日(水)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力 筋力	ラン& その場	浩和
6月 27日(土)	17:00～18:30	強い心をつくる	檜沢街道	持久力	ロードトレ ーニング	ショーへー
6月 29日(月)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	調整力	イメージ含 む	—

全身持久力=基礎体力の向上、筋持久力=力を長く出せる能力、瞬発力=一気に力を出す能力

基礎体力をつけた5月。6月からは少しだけ‘強い体’づくりに入っていきます。強い体をつくる過程は、それを乗り越える強い心も育っていきます。7月からどんどん始まるインターバルトレーニングに耐えられる体、耐えられる心をつくる6月としましょう！

「決して後悔しない そのために今・努力する」