

台鞍HUUレーシング

全国へと続く スーパーオフトレ7月予定表

～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 3日(水)	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	ラダー他
7月 5日(金)	19:00～20:00	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 8日(月)	19:00～20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力	レベルアップ
7月10日(水)	19:00～20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 筋力	ラン& その場
7月13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15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17日(水)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋力 調整力	ラダー
7月20日(土)	17:30～19:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力	ラン& その場
7月24日(水)	18:30～20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 調整力	
7月27日(土)	17:30～19:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 調整力・筋力	
7月29日(月)	18:30～20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 調整力	

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。苦しさにかけて、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が「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！」