

台鞍HUUUEレーシング

スーパーオフトレ9月予定表

心を強くしていくトレーニング

～これまで鍛えた体をベースにスキーに対応出来る力をつけていきます～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
9月 4日(木)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかけ	全身持久力 調整・イメ	
9月 6日(土)	8:30~15:30	自分に克つ!!	だいくらスキー場	地獄の グレンデ走	1st ステージ 2nd ステージ
9月 7日(日)	13:30~16:00	自分に克つ!!	だいくらスキー場	地獄の グレンデ走	3rd ステージ
9月10日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかけ	持久力 瞬発力・筋力	
9月13日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる!	びわのかけ	筋持久力 敏捷・筋力	1TB
9月15日(月)	自主練	自主性を高める!	自宅周辺	自分のために、 自分で頑張っ てみよう!	
9月17日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかけ	持久力 調整・イメ	
9月20日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる!	びわのかけ	筋持久力 瞬発力・イメ	1TB
9月22日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかけ	瞬発力 筋力・敏捷	
9月24日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかけ	持久力 筋力・敏捷	
9月27日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかけ	筋持久力 瞬発力・調整	1TB
9月29日(月)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかけ	持久力 筋力・調整	

いよいよ後半戦に入ってきます。後半戦はいきなり地獄のグレンデ走!ここで培った‘強い心’にこれまでつくってきた‘強い脚・強い体’を、今度はシーズンを視野に入れ‘動ける体=滑れる体’に仕上げていきます。

人より多い努力が、人より速いタイムにつながります。グレンデ走で身に付けた「自分に勝つ姿勢」を継続し、冬に向かってスパートをかけよう!

「‘継続’から生まれた強い心がスタート台での‘自信’になる!」

～自分の成長を感じよう。自分の成長を信じよう。～