

台鞍HUUUEレーシング

スーパーオフトレ8月予定表

心を強くしていくトレーニング

～陸トレもいよいよ折り返し。暑さに負けず体をきたえ、地獄のグレンデ走へと続く～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考	低学年
8月 1日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発・筋力		17:30 ～ 18:30
8月1日・2日	9:00~17:00	地域に貢献しよう	針 生	福島市の子ども達に対する 野外活動ボランティア		
8月 3日(月)	18:30~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋持久力 調整力・筋力	ビルド +その場筋持系	18:10 ～ 18:50
8月 5日(水)	18:30~19:30	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発力	インターバル *瞬発=その場	18:10 ～ 18:50
8月 7日(金)	18:30~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力+2 筋力・調整系	インターバル レベルアップ	18:10 ～ 18:50
8月10日(月)	18:30~20:00	トータルコーディネーション	びわのかげ	持久力 調整力・筋持	動ける体使い *筋持=その場	18:10 ～ 18:50
8月12日(水)	18:30~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力+2 筋力・瞬発	インターバル	18:10 ～ 18:50
8月17日(月)	18:30~20:00	トータルコーディネーション	びわのかげ	筋持久力 持久力・調整	持久系=トラック &フィールド	18:10 ～ 18:50
8月19日(水)	18:30~20:00	体を整える	びわのかげ	全身持久力	時間走 調整ダッシュ	18:10 ～ 18:50
8月22日(土)	9:00~17:00	自分に克つ!	だいくら	地獄の グレンデ走	レベル 8000	11:00 ～ 17:00
8月23日(日)	8:00~12:00	自分に克つ!	旧駒止峠	13キロ根性 マラソン	レベル 5000	
8月26日(水)	19:00~20:00	体を整える	びわのかげ	全身持久力		
8月29日(土)	17:30~19:00	動ける体をつくる	びわのかげ	調整系・イメ ージ・瞬発		

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
3か月の積み重ねをベースに、トレーニングをグングン上げていきます。ここまで皆順調に体力が向上し、脚力もアップしてきています。確かな時間を積み重ね、きついメニューをこなしている事実を自信に変える強い心も持ってください。体のトレーニングのみならず、心のトレーニングも怠らず!

「自分の成長を素直に受け止める。素直な気持ちで自信を育てる。」