

台鞍HUU Eレーシング スーパーオフトレ5月予定表

5月の総合目標 ～基本的な体を作る月間～

★ステップ1★走れる体、動ける体をつくる！

★ステップ2★トレーニング終了時間まで維持出来る体力をつくる！

5月の個別目標

★賢史、浩和、良太、陽稀…キ。5分×5,000回

★ショーヘー、愛海…キ。5分30秒×3,000回

★結香、成美…………キ。5分30秒×3,000回

★小学生…………縦・横にしっかり体をコントロールして動ける

日程表

期 日	時 間	内 容	場 所	主な内容	備 考
5月11日(土)	17:00~18:30	陸上トレーニング	びわのかげ	全身持久力 調整力	
5月15日(水)	19:00~20:00	陸上トレーニング	びわのかげ	全身持久力 調整力	
5月17日(金)	19:00~20:00	陸上トレーニング	びわのかげ	全身持久力 調整力	
5月22日(水)	19:00~20:00	陸上トレーニング	びわのかげ	全身持久力 調整力	
5月25日(土)	17:00~18:30	陸上トレーニング	びわのかげ	筋持久力(軽) 調整力	その場系
5月27日(月)	19:00~20:00	陸上トレーニング	びわのかげ	筋持久力(軽) 調整力	
5月29日(水)	19:00~20:00	陸上トレーニング	びわのかげ	成果チェック	

いよいよHUU Eの今年の活動が始まります！陸トレのスタートは、それぞれの目標に向かう道のりの一歩であると意識し、確実な歩みを続けて行こう！！

充実したプロセスを経て、目指せ全中☆インターハイ☆国体☆

「自分を信じる！そのために信じれるだけの努力を積むこと！！」