

台鞍HUUレーシング スーパーオフトレ6月予定表

～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
6月 1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5日 ~6月7日	—	郡中体連のため 自主トレ期間	各 自	補強(筋トレ等)	—
6月 8日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 調整系・筋力	ビルド
6月10日(月)	19:00~20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 筋持久力・調整	その場筋持
6月12日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 筋力	ビルド
6月15日(土)	17:30~19:00	動ける体をつくる	びわのかげ	瞬発系 調整系	
6月16日(日)	7:30~15:00	自然を楽しむ	七ヶ岳	登山	
6月19日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	瞬発力 筋力・調整系	
6月22日(土)	17:30~19:00	イメージをつくる	びわのかげ	持久力 瞬発・イメージ	*ストック
6月24日(月)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 筋力・調整力	ビルド
6月26日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	調整系	
6月29日(土)	16:30~18:30	強い心をつくる	高 野	坂道ド根性 ダッシュ!!	

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。」