

台鞍HUUレーシング

全国へと続く スーパーオフトレ8月予定表

～陸トレもいよいよ折り返し。暑さに負けず体をきたえ、9月のグレンデ走へ～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
8月 3日(土)	17:30~19:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力・筋力 調整力	ビルド、Mハ ードル、コー ン、筋トレ
8月 4日(日)	10:00~17:00	動き続ける!	針 生	ザ・鬼ごっこ	自主参加
8月 5日(月)	18:30~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力	インターバル
8月 7日(水)	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・筋力	動ける体使い
8月10日・11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12日(月)	18:30~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	持久力 筋力	ビルド走 レベルアップ
8月14日(水)	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!	男子5キロ以 上、女子3キ ロ以上
8月19日・20日	—	日本一を感じる!	富 士 山	好奇心とチャレ ンジ精神の向上	思い切り楽し もう!!
8月21日(水)	18:30~20:00	体を整える!	びわのかげ	全身持久力	コーン ラダー
8月24日(土)	17:30~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 瞬発力・筋力	
8月26日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力 調整力・筋力	ビルド コーン他
8月28日(水)	19:00~20:00	体を整える!	びわのかげ	全身持久力	男子40分走 女子30分走
9月 1日(日)	9:00~17:00	自分に克つ!!	だいから	地獄の グレンデ走	レベル8000

8月は徐々に上がってきているメニューを一層上げながら、体をさらに強くしていきます。同時に夏休みを利用して、みんなには様々な社会活動への参加、チーム活動では富士山に挑戦するなどし、スポーツばかりではなく色々な活動を通して多くのことを学び吸収する機会を設けます。トレーニングを通してスポーツマンとして強くなり、社会活動を通して人として成長する夏にしよう!

「社会や地域に貢献するスポーツマンであれ!」