

台鞍HUUレーシング

全国へと続く スーパーオフトレ9月予定表

～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 1日(日)	8:00~12:00	自分に克つ!!	たいくらスキー場	地獄の ゲレンデ走	
9月 4日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	全身持久力 調整・イメ	
9月 7日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 筋力・敏捷	REP
9月 9日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力 調整	
9月11日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	持久力 瞬発力・筋力	
9月14日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 敏捷・筋力	ITB
9月18日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力 調整・イメ	
9月21日(土)	19:00~20:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 瞬発力・イメ	ITB
9月25日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる!	びわのかげ	持久力 筋力・敏捷	
9月28日(土)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	筋持久力 瞬発力・調整	ITB
9月30日(月)	17:00~19:00	強い体をつくる!	びわのかげ	持久力 筋力・調整	

いよいよ後半戦に入ってきます。これまでは‘強い脚・強い体’づくりに取り組んできましたが、9月からはシーズンを視野に入れ‘動ける体=滑れる体’づくりを行っていきます。

人より多い努力が、人より速いタイムにつながります。ゲ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。～