

台鞍HUUEレーシング

スーパーオフトレ6月予定表

心を強くしていくトレーニング

～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2日 ～6月6日	—	郡中体連のため 自主トレ期間	各 自	補強（筋トレ等）	
6月 7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 9日(月)	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11日(水)	19:00～20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 筋力・調整	
6月14日(土)	17:00～18:30	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力・調整力 イメージ	
6月15日(日)	7:00～16:00	自然を楽しむ	七ヶ岳	登山&焼肉	
6月18日(水)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発・調整	その場系
6月21日(土)	17:00～18:30	強い体をつくる	びわのかげ	持久力・瞬発 調整力	ビルド
6月23日(月)	19:00～20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 補強	
6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	ラン& その場
6月28日(土)	16:00～18:30	強い心をつくる	高野地区 HUUEロード	坂道ど根性 ダッシュ!!	*ナイター 陸上大会
6月30日(月)	19:00～20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	調整力	イメージ 含む

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」