

台鞍HUUEレーシング

スーパーオフトレ 7月予定表

心を強くしていくトレーニング

～メニューは最もきつい筋持久力へ！そして8月のグレンデ走へと続く～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考	低学年
7月 1日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力		浩和
7月 4日(土)	17:00~18:30	イメージをつくる 動ける体をつくる	びわのかげ	全身持久・瞬 発・調整力	ラダー	賢史
7月 6日(月)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力	レベルアップ	—
7月 8日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる	びわのかげ	持久力 瞬発力・調整	ラン& その場	浩和
7月11日(土)	16:00~18:30	強い心をつくる	高野地区 HUUEロード	坂道と根性 ダッシュ!!		—
7月13日(月)	19:00~20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 調整力	ラダー	航大
7月15日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	持久力 瞬発		航大
7月18日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる	びわのかげ	筋持久力 筋力・調整	ラン&その場	ショーハー
7月20日(祝)	8:30~17:00	地域の自然を感じる	川・沼	ガサガサ 魚つき	思い切り 楽しもう!	
7月25日(土)	16:00~18:30	強い心をつくる	高野ダム	タイムレース 筋力	レベルアップ	—
7月27日(月)	18:30~20:00	体をリフレッシュ	びわのかげ	全身持久力 筋力・調整		賢史
7月29日(水)	18:30~20:00	動ける体をつくる	びわのかげ	筋持久力 瞬発力	筋持＝軽 瞬発＝J系	ショーハー

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

この2ヵ月間作ってきた体を一層強く・速くするトレーニングを実施します。

ハードなトレーニングについてくるためには、体の強さも当然必要ですが、それ以上に必要なのが「強い心」です。苦しさに負けて、ペースを落としそうになる時、後一步後一步と頑張ってみてください。後一步後一步の気持ちで「強い心」を育てていきます。そのためには、常に自分の目標を見失わず、目標を目指しながら「後一步」を積み重ねていくことが大切です！

「相手に勝つ前に自分の心に克つ！」