

台鞍HUUUEレーシング

スーパーオフトレ11月予定表

心を強くしていくトレーニング

～スキーで本領発揮！その体に仕上げる！！～

期 日	時 間	テ ー マ	場 所	主な内容	備 考
11月 1日(土)	17:00~18:30	イメージをつくる！	びわのかげ	全身持久力 イメージ	
11月 2日(日)	8:00~15:00	勝負魂を燃やす！	田島ダム	完全燃焼！	
11月 5日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力 イメージ	
11月 8日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力・筋力 敏捷	
11月 10日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ 筋持久	※その他筋持久
11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 イメージ	
11月 15日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力 筋力・瞬発力	
11月 17日(月)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	敏捷・イメージ 筋持久	
11月 19日(水)	19:00~20:00	強い体をつくる！	びわのかげ	筋持久力 筋力	
11月 22日(土)	17:00~18:30	強い体をつくる！	びわのかげ	持久力 瞬発・敏捷	
11月 23日(日)	13:00~20:00	走り納め&収穫祭	走…未定 祭…葵ちゃん家		
11月 26日(水)	19:00~20:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力 イメージ	
11月 29日(土)	16:00~18:00	動ける体をつくる！	びわのかげ	持久力・筋力 敏捷	

いよいよ陸トレも最後の月に！これまで積み重ねた‘努力’を、しっかりスキーに結び付くよう最終仕上げをしていきます。自分の目指す目標をもう一度思い出し、最後の総仕上げに全力を注げ！

「積み重ねた‘努力’がスタート台での自信につながる！」

～自分の成長を感じよう。自分の成長を信じよう。～