

主 旨 平成30年3月末に完成予定の豊橋陸上競技場スタンド1Fに設置される各種トレーニング器具を安全にしかも効果的に選手に提供できるように見出しの講習会を計画いたしました。
下記の内容にて実施いたしますので是非ともご参加ください。

記

- 1 日 時 平成25年12月25日(月) 10時00分～15時00分
- 2 場 所 「スポーツウエルネス」
静岡県三島市文教町1丁目7-25 TEL055-988-5824
- 3 参加対象 東三河中学校・高等学校陸上競技部顧問・陸上クラブチーム指導者及び趣旨に賛同し、興味のある陸上競技関係者の方。
- 4 募集者数 約20～25名 * 申し込み締め切り 11月25日(土)
- 5 費 用 無料
- 6 講習対象の設置器具
(1)低酸素トレーニング室・・・選手を実際にトレッドミルで走らせての実技
(2)認知動作型トレーニングマシン・・・使用方法と実技
・スプリントトレーニング・スプリントパワーバイク・高速トレッドミル・ベッド移動式大腰筋トレーニング
・立位動作型深筋トレーニング・大股渡り

7 日程

集合・出発 07:30 豊橋公園管理事務所前・・・時間厳守
東名豊川IC 08:00 ～ 新東名経由
ウエルネス到着 10:00
午 前 12:00 各種トレーニング器具の使用方法・体験
昼 食 13:00 各自で昼食準備
午 後 15:00 低酸素トレーニングの実際
ウエルネス出発 15:00
東名三島IC 15:30
到着・解散 17:30

- 8 その他 この件に関する問い合わせ先 夏目輝久 TEL・FAX 0532-46-6135 FAX
携帯 090-2181-7973

----- キ リ ----- ト リ ----- セ ン -----

第2回低酸素トレーニング & 各種トレーニング器具使用講習会参加申込書

東三河陸上競技協会 会長 夏目輝久様

参加申し込み致します。

氏名 所属 連絡先(携帯) - -

平成29年 月 日