

南関東合同事業 陸上トレーニング①

Performance Test

～現状を把握し、賢く強くなるう～

アスリートの体力プロフィールをアプリで可視化し、客観的なフィードバックでオフシーズンの取り組みを理解します。短期・長期的なトレーニング計画を練り、選手としての自律を目指します。

内容：

体組成、各体力要素、基本動作の測定、測定結果のフィードバックを受けての自己分析と目標設定。

開催日：

2024年5月19日(日) 9:00~12:30 予定

※詳細は5月16日頃にメールにて配信します。

※集合時間に関しては密を避けるためにカテゴリー別で集合時間を分ける予定です。

場所：

神奈川県立スポーツ会館(神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1)

横浜駅西口バスターミナルより⑥～⑩番乗り場より、市営または相鉄バスに乗車。「三ツ沢総合グラウンド入口」下車、徒歩1分

対象：

小学5年生～大学生

参加費：

- ・2024年度 強化指定選手A 無料
- ・2024年度 強化指定選手B 2,500円(税込)
- ・上記以外の選手 4,500円(税込)

申し込み方法：

下記のフォームよりお申し込み下さい。

QRコードで携帯からも可能です→

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScm_HQqAi205ncgv9bwDmWyyXmsYfkZEJH1T201fa7ul_9iDA/viewform?usp=sf_link

