

スピードトレーニングの実践 セミナー案内書

- 日時 2024年12月27日 17:00-19:00 (2時間)
- 会場 FLEXIBLEMOVEMENT 大阪市住吉区沢之町2-6-28 2号
- 参加費 4,000円 (現地支払い)
- 単位 NSCA:0.2CEU(A)

○セミナー内容

多くのアスリートにとって「早く走る」ことは競技パフォーマンスの基礎を支える重要な体力要素である。

しかしながら、指導者が十分な経験を持っていないければ指導妥当性を高めることは不可能である。

そこで、本セミナーでは「ピッチ」「ストライド」2つの走動作の構成要素を強化する方法を実践し、早く走るために必要なトレーニングについて、リテラシーを高めることを目的とする。

- 講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600

mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**