



3

2010 1 18 18 30 20 00
K 203

トレーニングの主な目的は、選手の適応状態を正しく導くことを基本的に考えながら、目指す主要競技大会（試合）における選手のパフォーマンスを高いレベルに到達させることである。主要な大会で選手のパフォーマンスをピークにもっていきには、シーズンの序盤から計画的にトレーニングを実施していかななくてはならない。今回の講座では、トレーニングプランを立てるにあたっての基礎的なポイントをおさえながら、自分のトレーニングプランを構築していく。

100

739-8511



Tel: 082-424-2460 Fax: 082-424-6170
kyoi ku-group@office.hiroshina-u.ac.jp