

静岡県スキー連盟
選手 ご家族 各位

静岡県スキー連盟
競技本部 原 満

2024-25 シーズンに向けたトレーニングのご案内（第二弾）

この度、オフトレ第二弾として、毎年行っている陸トレについて下記のように開催することとなりました。

記

1. 日 程 ①平成6年 7月28日（日）AM 遊 RUN パーク玉穂
②平成6年 9月16日（月）AM 遊 RUN パーク玉穂
③平成6年11月 日（日）AM 遊 RUN パーク玉穂
*屋外の活動となるため、当日の天候により延期や中止する場合があります。
2. 目 的 スポーツ全般に有効な、基礎体力（筋力や敏捷性、心肺機能など）を身に付けるフィジカルトレーニングを行うことによって、継続的なトレーニングを行うためのきっかけとする目的があります。600メートルの高地で少しハードに楽しく身体を動かします。
3. 対 象 小学生～成人 ご家族も
4. 講 師 森川健一郎トレーナー
5. 持参道具
走れるウェア、走れるシューズ、汗拭きタオル、水分、塩分、など
6. 参加費 1家族500円
7. 申し込み 開催する日程の3日前までに競技本部原までご連絡ください。
harman1214@yahoo.co.jp

以上