

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、体力、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：

①2024年5月19日(日) 9:00~12:30 @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)

②2024年6月16日(日) 9:00~12:30 @青山学院初等部体育館
(東京都渋谷区渋谷4-4-25)

※詳細は開催が近くなりましたらお申し込み頂いたメールアドレスへ配信します。

※集合時間に関してはカテゴリー別で集合時間を分ける予定です。

対象：

小学5年生～大学生

参加費：

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

