

トップアスリートが実践するトレーニングで “持久力と瞬発力”を同時に鍛える!

ジュニアアスリートプログラム

体力をつけて
チームのレギュラーになりたい



マラソン大会で
いい成績をとりたい

試合中に走り続けられる
カラダになりたい



そんな君は
ぜひトライを!



3つの目的に合わせた8種類の“高強度インターバルプログラム”



- 1 ハイパフォーマンスな状態で、走り続けるために
乳酸性作業閾値にアプローチ
- 2 高い心肺機能になるために
最大酸素摂取量・解糖系にアプローチ
- 3 トップスピードを向上、鋭いダッシュを繰り返せるように
解糖系・クレアチンリン酸系にアプローチ

定期的な測定により「効果」を実感 ～結果を共有します～

- 1 心拍数の回復時間
毎回
- 2 総合的な心肺機能と走力
初回・3か月毎
- 3 筋力と敏捷性
初回・3か月毎

専門スタッフのマンツーマン指導

- 1 来館の体調チェックから、
プログラム中までサポート
- 2 定期的な専門研修受講
による安心の指導力
- 3 記録に基づいた縦断的な
評価・アドバイス

▼▼▼▼ オススメのスポーツ種目 ▼▼▼▼

中長距離走 サッカー バasketボール ラグビー テニス 競泳
ホッケー スケート 柔道 競輪 卓球 バドミントン etc.



くしべ せいじ
櫛部 静二氏 城西大学経営学部准教授 同大学男子駅伝部監

ハイアルチトレーニングは、子供にも非常に効果的です。
高地環境でのトレーニングは、持久力の要因である最大酸素摂取量が高まったり、
乳酸性作業閾値が高まることで、
競技中の集中力を維持できるなどの効果が期待できます。

