

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!

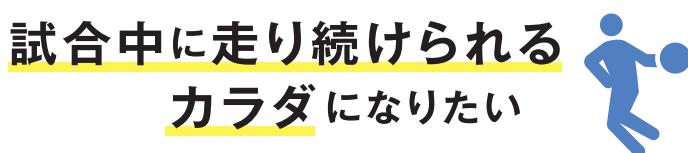
ジュニア アスリートプログラム

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・クレアチニ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 バスケットボール 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.



くしへ 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などで、

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。