

第6回松田トレーナーによるトレーニング講習会

日本代表チームトレーナーが指導してくれる効率の良いトレーニング方法

日時: 2023年 12月2日・3日(雨天決行)

会場: 山清テニスクラブ

*参加者はヨガマット又は大きめのタオルをお持ちください。



～プロフィール～

2016年にナショナルチームに招集され、味の素 NTC での強化や海外ツアーに帯同しながら、数多くのトップ選手をサポート。

ケガ予防のためのセルフケアや、パフォーマンスアップのためのトレーニングなどを指導してきた。現在はダニエル太郎の専属フィジカルコーチを務めている。

- ・日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ(2017年～)
- ・デビスカップ、フェドカップ日本代表チームフィジカルコーチ(2018年～)
- ・2018年アジア大会日本代表選手団トレーナー(テニス競技)



まつだ ひろかず
松田 浩和トレーナー

一般

一般クラス 参加料 1,000円 定員 両日ともに20名

2日 10:00～11:00 『けが予防の為に自宅でできるストレッチ(続)』

3日 10:30～11:30 『自宅でできる下半身トレーニング!!』

トレーニング講義 参加料 1,000円 定員 20名

2日 11:30～12:30 『トレーニングのQ&A 松田トレーナーに聞いてみよう!!』
これを知っていればトレーニング効果は爆上がり!!

Jr

ジュニアクラス(一般) 参加料 1,000円 定員 20名

3日 8:45～10:00 『良い姿勢を手に入れて、カッコよく動ける土台を作ろう!!(続)』

ジュニアクラス(競技者) 参加料 4,000円 定員両日ともに20名

2日 11:30～12:30 『トレーニングのQ&A 松田トレーナーに聞いてみよう!!』
これを知っていればトレーニング効果は爆上がり!!

13:30～16:30 『テニスの為のパワートレーニング!!』

3日 12:30～15:30 『この冬場にやっておこう! 筋トレ・有酸素トレーニング!!』

お問い合わせ
お申込み

山清テニスクラブ ☎019(635)8106

住所: 岩手県盛岡市東仙北1丁目5-11

Mail: hatabo1114@hotmail.co.jp

URL: <https://yamaseitc.web.fc2.com>

申込用メールリンク



HP

