

生理学的指標を基準にした 持久力トレーニングセミナー

be your supporter



持久系種目以外でも競技力に大きく影響してくる持久力を、皆さんはどのように組み立てていますか。

基本を押さえればメニューにも説得力が出てきます。

トレーニングジャーナル誌で連載中のUnit代表澤野が、欧州での経験をふまえて皆様にお伝えします。

乳酸値を利用した科学的トレーニング指導を展開したいと考えている方にお勧めのセミナーです。



Phase1 生理学的指標を基準にした持久力トレーニング構築の基本

様々な種目で必要な持久力を、生理学的指標である乳酸値と心拍数を活用して効率よく向上させる基本的な考え方を身につけます。

日程：2009年10月24日(土) 10時～16時

場所：ADSS スタジオ(東京都品川区)

料金：31,500円

定員：30名



Phase2 測定のテクニックと表計算ソフトを使った分析

精度の高い測定をするためのテクニックから表計算ソフトを利用したデータ分析・グラフ作成までを身につけます。

日程：2009年11月21日(土) 10時～16時

場所：ADSS スタジオ(東京都品川区)

料金：84,000円

定員：20名

備考：実技を行いますので、運動ができる服装でお越し下さい。

各自表計算ソフトがインストールされているPCをご持参下さい。

Phase3 競技者へのフィードバックとトレーニングの実際

体力測定の実験結果を基に、種目やピリオディゼーション考慮し、競技者にフィードバックを行う方法を身につけます。

日程：2009年11月22日(日) 10時～16時

場所：ADSS スタジオ(東京都品川区)

料金：84,000円

定員：20名

備考：実技を行いますので、運動ができる服装でお越し下さい。



生理学的指標を基準にした 持久カトレーニングセミナー申込書

参加希望するセミナーに × を付けてください。

- Phase1 生理学的指標を基準にした持久カトレーニング構築の基本
- Phase2 測定テクニックと表計算ソフトを使った分析
- Phase3 競技者へのフィードバックとトレーニングの実際

ふりがな	
氏名	
ふりがな	
住所	〒
電話番号	
携帯電話番号	
e-mail	
職種	
主に担当している競技種目	

be your supporter



申込方法

本申込書に必要事項を記入の上、e-mail、FAX または郵送にてお申し込み下さい。折り返しご連絡を差し上げます。参加料の振り込みを弊社で確認した時点で申込完了とさせていただきます。

お申込・お問い合わせ先

Unit

〒181-0016 東京都三鷹市深大寺 2-41-23-201

Tel. & Fax. 0422-34-5055

info@team-unit.com

会場案内

ADSS スタジオ

東京都品川区北品川 6-7-22 和田ビル 1 階

03-5795-0269

