

Yukids オンライントレーニング受講者の皆様へ（PDF）

5～7月にかけてましてオンライントレーニングを全6回実施させて頂きました。

VTRも含めまして多くの皆様に参加、ご視聴頂いたものと感謝申し上げます。さて、まもなく8月ですがコロナ禍の状況は依然治まることなく現在に至っておりますので、

8～9月につきましてオンライントレーニングを継続させて頂くことにいたしました。

スケジュールは以下の通りですので、引き続き参加、ご視聴を頂けましたら幸いです。

8/1分はパンフを添付させて頂きますのでご参照ください。

それ以降のご案内は都度、公式FBにて掲載をさせていただきます。

<以降のスケジュール（予定）>

8月1日（土）

8月29日（土）

9月5日（土）

9月12日（土）

現時点では、10月以降の陸上トレーニングは集合形式に戻して実施の予定としておりますが、

コロナの状況により流動的となりますことご了承ください。

2020.7.25
競技本部

SAT Yukids プロジェクト

～Be strong～

オンライントレーニング会 8/1(土) 15:30スタート

第1部

15:30～16:10

「結果を出すためのメンタル強化学
復習後半編」

講師：清澤恵美子（きよさわえみこ）



第2部

16:10～16:20 ウォーミングアップ（大野トレーナー）

16:20～16:50

「自由自在に身体を操る！
アスリートヨガ！」

講師：横須賀勇毅（よこすかゆうき）



16:50～17:20

「夏で差がつく！
持久系サーキットトレーニング」

講師：大野高峰（おおのたかね）



17:20～17:30 クールダウン（横須賀トレーナー）

オンライントレーニングは下記のURLからチェック！

<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>

ミーティングID: 952 0501 5355

パスワード: 002817

