

2024 雪技塾・陸上トレーニング

スキーのレベルアップには陸上トレーニングがとても重要です。

陸上での動きの癖は、良くも悪くも全てがスキーの技術に反映されますので、イメージトレーニングを含め、陸上からスキーの技術を見直しましょう！

【開催日】

札幌会場日程【札幌市南区真駒内公園・屋外競技場前広場】

6/29(土)・8/31(土)・9/14(土)・*10/5(土)・*10/26(土)

倶知安会場日程【倶知安町旭ヶ丘総合公園・旭ヶ丘スキー場】

7/6(土)・*9/7(土)・*9/28(土)・*10/19(土)・*11/2(土)

⑨*印はブーツ&ストックを使用したイメージトレーニングを予定しています

【時間】 2会場共通 AM 9:00 ~ PM 11:30

【内容】 基礎体力作りの他に、スキーの動きに繋がるトレーニングを行います。

【対象年齢】 小学生高学年以上 #個々の体力に合わせてトレーニング強度を設定します。

【陸上トレーニング参加費】 一般 ¥1,000 / 1回 小中高校生 ¥500 / 1回

*悪天候が予想され中止する場合は、前日の午後6時までにお申し込みをされました皆様のメールに、中止のご連絡を致します。(特に連絡が無い場合は開催致します)

*トレーニングシューズ・ウェア等の動きやすい服装でお越しください。

*9月以降のトレーニングではストックやスキーブーツを使って、イメージトレーニングを行う事がありますのでご確認下さい。

【お申し込み先】 雪技塾 古川昇

e-mail:setsugijyuku@gmail.com