

Herb Athletics Fitness Meet-up!

テニスとフィットネスの関係についてトレーナーの視点からアドバイスいたします
試合の待ち時間を使ってS.A.Qトレーニングが体験できます

当日のスケジュール

1. warm-up サービス動画撮影
2. フィジカルテスト
3. 4ゲームマッチ 4試合
4. カウンセリング
5. S.A.Q サーキットトレーニング



トレーニングクリニック フォーム分析レポート 2017/8/27					
氏名(仮名)	身長(cm)	年齢	性別	所属	レベル
田中	175	25	男	アマチュア	初級
佐藤	170	22	女	アマチュア	初級
鈴木	178	28	男	アマチュア	中級
山田	172	20	男	アマチュア	初級

このレポートは、あなたのサーブフォームを分析し、その強みや課題を明らかにするためのものです。分析結果に基づいて、具体的な改善アドバイスを提供いたします。また、あなたの身体能力を評価し、サーブパフォーマンスを向上させるためのトレーニングメニューもご提案いたします。

項目	評価	改善点	アドバイス
サーブフォーム	良好	ボールの回転が弱い	バックハンドでボールを捉え、フォローストロークで回転をかける
フィジカル	普通	サーブ時の姿勢が崩れる	サーブ時の姿勢を安定させるためのコアトレーニング
メンタル	良好	試合中の集中力が持続しない	試合前のメンタルトレーニング

サーブフォームの解析画像とカウンセリングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。
4ゲームマッチで色々なタイプの選手とゲームをしてもらい、待ち時間を使ってカウンセリングを行ないます。
簡単な器具を使って体のバランスを整えしなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします

5月19日(日) 10:45 集合 16:00 終了

5000円 定員 6名 (最少催行人数 3名)

大宮けんぽグラウンド (ハードコート)

埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1

12歳から18歳の関東テニス協会登録選手



庄崎 崇
ハーブ アスレックス

herb.athletics

お申し込み athletic_herb@yahoo.co.jp

氏名、年齢、性別、電話番号をご記入願います

インスタグラムでFitness meetup!の様子を紹介しておりますのでご覧下さい