

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)	体重(kg)	年齢(歳)	性別	所属(仮名)
太郎	175	65	25	男	XX
次郎	170	60	22	男	XX
三郎	178	70	28	男	XX
四郎	172	68	24	男	XX

このレポートは、あなたのサービスフォームを解析し、その特徴と改善点を明らかにしています。各選手のフォームは、その体格や技術レベルに応じて異なる特徴があります。このレポートは、あなたのフォームを客観的に評価し、改善するためのヒントを提供しています。

項目	特徴	改善点
サービスフォーム	ボールの軌道、サービスエリアへの到達	ボールの軌道を調整し、サービスエリアへの到達を改善
フィジカルテスト	柔軟性、筋力、バランス	柔軟性を高め、筋力を強化し、バランスを改善
S.A.Q	敏捷性、反応力	敏捷性を高め、反応力を改善

サービス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

6月23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