

令和2年度 第2回 ISCジュニア アスリートセミナー

パフォーマンスUP!! ジャンプ力を伸ばす!!

中学生・
高校生
限定!!

リバウンドジャンプ

ジャンプ力はスポーツのパフォーマンスアップに必要な要素です。リバウンドジャンプや立ち5段跳びなどの測定を行うことで『これから、どんなトレーニングが必要か』『どうやったらもっと伸びるか』をチェックし、ジャンプ力をさらに高めるトレーニングを行います。

- 11:00 受付開始
11:15 説明&ウォーミングアップ
11:40 測定 (30分)
 リバウンドジャンプ
 垂直跳び
 立ち5段跳び
12:10 トレーニング (30分)
12:40 質問コーナー&クールダウン

2月27日(土)
11:15~12:45

- 【場所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス
【対象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
【定員】 30名
【担当】 竹腰 清亮・越原 祥栄
【持ち物】 内履きシューズ
【参加費】 500円 (税込) ※いしかわ科学的トレーニング強化指定選手は無料
【申し込み】 トレーニングルーム受付またはお電話で申し込みください。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。
※当日はマスクの着用をお願いいたします。

要予約