

Ski Conditioning Workshop 94th. (武蔵野の森公園・調布市)

斜面でのポジションコントロールトレーニング+アウトドアフィットネス(ジョギング+クイックネス) + 天然温泉2

http://www.s-challenge.com/service/wsp_index.htm

92回のワークショップよりも、少し運動量を多くしてきます。内容は同じく、武蔵野の森公園をスタートして、傾斜地でシーズンに向けた斜面に対するカラダのポジションチェックやバランストレーニングを行いながら、ジョギングで野川公園や武蔵野公園に移動して、芝のフィールドでクイックネスを行います。特にスキーマの基本動作の谷足荷重や外傾・外向ポジションの確認+修正、股関節回りの機能的な動かし方を斜面でトレーニングしていきます。

そして野川沿いをジョギングで下り、深大寺界限の甘味で糖質補給。さらにジョギングをして、ゴールの「深大寺・ゆかり温泉」を目指します。

日程：2010年10月31日 日曜日

料金：4000円(プログラムサポート会員3500円) 消費税込
当日集合時にお支払い下さい

募集人数：10名

集合場所：武蔵野の森公園・駐車場付近(調布市)
最寄り駅は西武多摩川線・多磨駅

講師：エスチャレンジ代表 飯島庸一
エスチャレンジトレーニングコーチ 金子彰

スケジュール

12:30 受付開始

13:00 トレーニング開始(武蔵野の森公園付近)

14:00 武蔵野の森公園→野川公園

15:30 深大寺付近にて糖質補給

16:00 深大寺・ゆかり温泉前で解散

※以下、オプション

16:00 ゆかり温泉にて入浴(各自でご精算)

17:50 無料送迎バスにて調布駅に移動

18:20 大人の反省会(打ち上げ・4000円前後予定)

準備：トレーニングウェア・ジョギングシューズ・飲料

その他

- ・雨天中止(当日の朝に判断します)
- ・手荷物や着替えはスタッフ車でお預かりし、ゆかり温泉で手荷物をお返し致します。
- ・貴重品はご自身でお持ち頂く様にお願いします。
- ・着替えはスタッフ車の車内をお使い頂けるようにします。
- ・深大寺の甘味、ゆかり温泉の入浴代は各自ご精算下さい。
- ・ゆかり温泉からは京王線・調布駅まで無料送迎バスあり。

お申込

以下の項目をメールに記載して info@s-challenge.com 宛にお申込下さい。

- ・お名前(漢字)：
- ・読み仮名(カタカナ)：

- ・プログラムサポート会員番号：
- ・生年月日：
- ・携帯番号：
- ・連絡用メールアドレス：
- ・怪我及び疾病等：
- ・スキー技術レベル：
- ・大人の反省会の参加有無：
- ・その他：