

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 フォーム分析結果 2017/8/27			
氏名(仮名)	身長(cm)	年齢(歳)	性別
田中	175	25	男
山田	170	22	女
鈴木	178	28	男
佐藤	172	24	女

この図は、サーブの動作範囲を示しています。黄色い五角形は、サーブの動作範囲を示しています。この範囲内では、様々な動作が可能であり、その動作範囲を把握することは、サーブの動作を改善するための重要なポイントです。

項目	結果
サーブの軌道	安定している
サーブのスピード	速い
サーブの回転	強い
サーブのコントロール	良い

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

8月24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



庄崎 崇
ハーブ アスレックス

herb.athletics

12歳から18歳の関東テニス協会登録選手対象

氏名、年齢、性別 をチャットフォームにご記入願います

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