

スピードフットワーク トレーニング@相模原

テニスの上達に必要な「スピード・フットワーク」に
特化したトレーニングを行います。

テニスは【視覚→反応（察知）→走る（動く）→止まる】この一連の流れをより速く！よりスピーディーに！！行うことが重要です。

早期型能力（低年齢期から強化が必要な運動能力）であるスピード（初速の強化）/フットワークのトレーニングを交えながら力の調整（コーディネーション能力）にもアプローチをしていきます。

日時：3月28日（日） 雨天中止

10歳以下16時20分～17時50分 / 14歳以下18時～19時30分

定員：各12名

対象：10歳以下 / 14歳のジュニア

※ 10歳以下と14歳以下の練習メニューは同じ内容となりますが、負荷に相違があります。

費用：4,500円（別途エントリー手数料330円）

会場：クリエイトテニスアカデミー（神奈川県相模原市南区下溝2691-1）



担当：樋代 倫太郎（ひしろ りんたろう）コーチ

クリエイトテニスアカデミーフィジカルコーチ

クリエイトスピードトレーニング塾主宰

全日本選手権優勝者やJr日本代表選手他多数の選手を育成。
ドイツライプチヒ大学認定コーディネーショントレーナー“マイスター”