

シルフィード FC アカデミー 自主練習メニュー③

【アジリティー・フィジカルトレーニング】

●W-up ストレッチ ※5/9 (土) 16:00 アップロード

時間 5 分間

回数 10 メニュー・各 6 秒

1,大腿四頭筋 2,ハムストリング 3,内転筋 4,腓腹筋 5,足底筋
6,腸腰筋 7,大殿筋 8,中殿筋 9,広背筋 10,アキレス腱

ストレッチを行う上でのポイント！

- ①リラックスした状態で行う
- ②正しい状態で行い、ゆっくり呼吸をしながら行う
- ③反動を使わない

※ストレッチは各 60 秒を目安に入浴後も行おう！

●TR①ラダートレーニング 9 種 ※5/10 (日) 18:00 アップロード

回数 9 メニュー×2 セット

1,ワンステップ 2,ツーステップ 3,ラテラルワンステップ 4,ラテラルツーステップ
5,ツイスト 6,ラテラルツイスト 7,サンバ 8,パラレル 9,ハイジャンプ

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①大きく速く身体を動かす
- ②上半身と下半身を連動させる

●TR②体幹トレーニング ※5/15 (金) 16:00 アップロード

回数 各メニュー8 種×3 セット

(1 種目あたりの時間の目安：中学生 30 秒～1 分間、小学生 20 秒～30 秒)

プランク、片手・片足上げプランク (左右)、サイドプランク (左右)
ヒップリフトキープ、片足上げヒップリフトキープ (左右)

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①長い時間をやることよりも、正しい姿勢をキープすることを意識する
- ②呼吸を止めずに、お腹に力を入れる