

2018 日曜日トレーナーアカデミーBasicカリキュラム例(8ヶ月)

4月1日	機能解剖学基礎	コンディショニング
4月8日	機能解剖学脊柱	フィットネスと体力
4月22日	機能解剖学腹筋	トレーニングの原理
4月29日	機能解剖学背筋	トレーニングの原則
5月13日	機能解剖学腸腰筋	熱中症水分補給
5月20日	機能解剖学ハムストリングス	ウエイトトレーニング基礎
6月3日	機能解剖学殿筋群	ベンチプレス
6月10日	機能解剖学ローテーターカフ	スクワット
6月17日	機能解剖学大胸筋・広背筋	デッドリフト
6月24日	機能解剖学僧帽筋	背中部(プルとロウ)
7月1日	プログラムデザイン概論	肩部(プレスとレイズ)
7月8日	ニーズ分析と目標設定	体幹(腹筋群と背筋群)
7月22日	トレーニングの選択・配列	筋生理
7月29日	トレーニング変数(条件設定)	筋神経系
8月19日	セットの組み方	循環器系
8月26日	トレーニング頻度	呼吸器系
9月2日	有酸素運動のプログラムデザイン	エネルギー代謝
9月9日	有酸素トレーニングの種類	機能解剖学上腕
9月16日	ピリオダイゼーション	機能解剖学内転筋群
9月30日	ピリオダイゼーション	機能解剖学下腿三頭筋
10月7日	ストレッチ理論と種類	機能解剖学頸部
10月14日	ストレッチ大腿四頭筋	機能解剖学手と足
10月21日	ストレッチハムストリクス	バイオメカニクスの基礎
10月28日	ストレッチ殿筋群	てこの原理
11月11日	ストレッチ肩関節	てこの原理
11月18日	ストレッチ肩甲骨	関節トルク(下半身)
12月2日	ストレッチ体幹・頸部	関節トルク(上半身)

機能解剖学
運動生理学
トレーニング理論
プログラムデザイン
バイオメカニクス
ウエイトトレーニング
ストレッチ