

フィジックス コンディショニングジム コンディショニング超入門
「プライオメトリクス」 アウトライン

- ・ Plyometrics の意味
- ・ 筋腱複合体
- ・ ストレッチ・ショートニング・サイクル(Stretch Shorting Cycle SSC)
- ・ 伸張反射
- ・ (筋)腱の弾性エネルギー
- ・ プログラムデザインのヒント
 - ・ エクササイズを選択
 - ・ 強度
 - ・ 休息时间
 - ・ トレーニング量
 - ・ トレーニング頻度
 - ・ 実施のタイミング