

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 スピードトレーニング アウトライン

- スピード、アジリティ、クイックネスの定義
- 筋力ー持久力ースピードの関係
- スピードにおける体力要素
- ストレッチ ショートニング サイクル(SSC)
- メカニズム
 - スタート局面
 - 加速局面
 - 最大スピード局面
 - スピード持続局面
- トムテレッツの理論
- ジョンスミスの理論
- プログラムデザインのヒント