

競技選手のための

スキルアップ・トレーニング

〈基本編〉

練習プログラムの例

ユースの部

一般の部



ストレッチ



バレエ要素を
とりいれて



コンディショニング



エアロビック・
ステップの練習



マット運動



エレメント