

富山



日本トレーニング指導者協会 北信越支部第33回ワークショップ

【会場】

富山県総合体育センター第2トレーニング室

【日時】

令和6年3月17日（日）13：30～15：40

【参加費】

会員：2,000円 非会員：3,000円 学生：2,000円

【内容】

〇ウエイトトレーニングの基礎実践

— ジュニア期におけるトレーニングの実践 —

指導したいことが現場でできない場合に、中学生や高校生にどのように指導しているか、実際に指導しているトレーニングプログラムをもとに解説していきます。これは、一般のクライアントを対象に指導する場合にも参考にさせていただけると思います。

13：00～	受付
13：30～15：30	実技
15：30～15：40	質問等

【講師】

山地 延佳 JATI-SATI

日本トレーニング指導者協会 北信越支部スタッフ

（公財）富山県スポーツ協会 普及強化部 競技力向上対策課

【アクセス】

富山県総合体育センター

北陸自動車道 富山 I Cから

約4 km

富山空港隣接



939-8252

富山県富山市秋ヶ島183



0765-429-5455

