



JATI 北海道支部 49TH WORKSHOP

いろんな目線で組み立てる

# ストレングストレーニング プログラムデザイン

本ワークショップではストレングストレーニングの本来の意味を紐解きつつそれに加えられるべき具体的なアプローチを、古典的なものから新しいものまで、実践を交えながら学んでいただける内容となっております

SEMINAR 1 10:00~11:30 座学 

SEMINAR 2 12:30~14:00 実技 

講師



伊藤 良彦

## PROFILE

1994年に獨協大学卒業後、渡米し修士2つ(体育学、運動科学)を取得。アメリカで様々なトレーニング指導の経験を重ね、2003年に帰国。現在はR&S COMPANY代表取締役や複数のチームでS&Cコーチを務める。一般からトップアスリートまで幅広く指導を行い、トレーニング普及活動に尽力している。

1/25  10:00~14:00

運営：JATI北海道支部

会場：札幌国際大学 第一体育館

札幌市清田区清田4条1丁目4-1

## 参加費

会員:4000円

学生:4000円

一般:6000円

## 単位

JATI:3

NSCA:0.3

※単位付与を希望される方は会員証をお持ちください