

前橋市テニス協会主催 フィジカルトレーニング講習

【開催理由】

勝つためのフィジカルトレーニング ～実戦で動ける体づくり～ によりテニスコート内での動作向上に役立てて頂ければと思っています。

【開催要項】

- ・開催日時：2023年7月30日（日）9:30～11:30（集合時間 9:00）

雨天の場合、本イベントは中止となります。

天候不良による中止の連絡は前橋市テニス協会 HP tweetにてお知らせいたします。

- ・講師：TPP Training Studio トレーナー (<https://tpp-gym.jp/>)

※TPPは、スポーツ選手やスポーツ愛好家に、フットワークと体力の強化を専門に指導しています。

近年、広く一般に「フィジカルトレーニング」の重要性が認識され始めています。ただ、必ずしも目標とするパフォーマンスにはつながっておらず、様々な視点から複合的にトレーニングを考える必要があります。

プロアスリートが行っているトレーニングは、専門家が計画を立てて行うことで目標とするパフォーマンスに繋がっています。TPPではプロアスリートを30年以上直接指導してきた実績をもとに、理論に基づいた正しいプラン・プログラムの立案と実施を行い、目標とするパフォーマンスに繋がっています。

TPP トレーニングスタジオとは、まさに皆さんのスポーツにおける自己実現を達成するためのサポートをしているトレーニングスタジオなのです。

- ・開催場所：前橋総合運動公園テニスコート(砂入り人工芝) B1、B2 コート

- ・参加費用：2,500円（当日払い）

※キャンセルは7月27日までに問い合わせ先まで連絡をお願いします。

- ・参加資格：特になし。テニス未経験者でもOK。

- ・エントリー方法：ネットエントリー

以下のアドレスよりエントリーください。

<https://forms.gle/75h7mfXh6tMWnk4CA>

- ・申込締切：2023年7月27日(木)

※参加希望者多数の場合は期日前に締め切る可能性があります。

- ・問い合わせ先：mta@maebashi-tennis.jp