

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 サッカーコース	
フィジカルトレーニング 5	
第 4 回	筋力トレーニング 1 4。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります
第 5 回	有酸素性中強度トレーニング 8。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。
第 6 回	有酸素性中強度トレーニング 9。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 7 回	コーディネーショントレーニング 5。コーディネーショントレーニングを行い、またそれが習得できるようになります
第 8 回	筋力トレーニング 1 5。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります
第 9 回	有酸素性高強度トレーニング 8。酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 1 0 回	有酸素性高強度トレーニング 9。酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。
第 1 1 回	筋力トレーニング 1 6。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります
第 1 2 回	乳酸耐性トレーニング 5。乳酸耐性トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 1 3 回	スピード持久力トレーニング 5。スピード持久力トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 1 4 回	スプリントトレーニング 5。スプリントトレーニングを行い、またそれが習得できるようになります。
第 1 5 回	筋力トレーニング 1 7。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります