

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 6	
第 4 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 5 回	有酸素性中強度トレーニング 1 0。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 1 1。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 6。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 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 9 回	有酸素性高強度トレーニング 1 0。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 1 1。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 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
第 1 2 回	乳酸耐性トレーニング 6。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 6。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 6。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 8。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