

2022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
第5回	有酸素性中強度トレーニング 8
第6回	有酸素性中強度トレーニング 9
第7回	コーディネーショントレーニング 5
第8回	筋力トレーニング 1 5
第9回	有酸素性高強度トレーニング 8
第10回	有酸素性高強度トレーニング 9
第11回	筋力トレーニング 1 6
第12回	乳酸耐性トレーニング 5
第13回	スピード持久力トレーニング 5
第14回	スプリントトレーニング 5
第15回	筋力トレーニング 1 7