

第4回	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
第5回	有酸素トレーニングのプログラムデザイン
第6回	スプリントトレーニングのプログラムデザイン
第7回	プライオメトリクスのプログラムデザイン
第8回	高齢者へのトレーニングプログラムの作成
第9回	青少年へのトレーニングプログラムの作成
第10回	女性へのトレーニングプログラムの作成
第11回	アスリートへのトレーニングプログラムの作成（トレーニングの年間計画）
第12回	特別な対象のためのトレーニングプログラムの作成（メタボリックシンドローム）
第13回	特別な対象のためのトレーニングプログラムの作成（糖尿病）
第14回	特別な対象のためのトレーニングプログラムの作成（妊婦）
第15回	まとめ