

株式会社エーサイドプロモーション主催セミナー



福地孝（株式会社ロータス代表取締役）

2022 Eastern Michigan University 運動生理学学科
卒業

アスリートから一般ランナーまで、目的に合わせた代謝機能の最適化を助けるトレーニングを処方する。呼吸商の数値を元に栄養摂取のバランスを指導し、体組成管理が必要なクライアントには独自理論の「ファット・アダプテーション理論」を元に脂肪代謝の優位な身体への調整を行う。

「持久力トレーニングを安全かつ効果的に実施する為の至適負荷の決定方法～Wattbike FTPテストを用いて～」

【開催日時】

2023年1月28日（土）18時～21時（3時間）

【開催場所】

A SIDE STRENGTH & CONDITIONING
目黒区駒場4-1-21

【受講料】

22,000円（税込）

【定員】

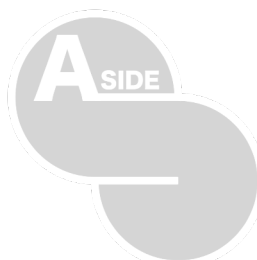
12名

【申し込み、お問い合わせ】

info@asidepromotions.co.jp

【内容】

トレーナーやコーチの役割の一つとしてとても重要なのは、クライアントの状況を把握すること。疲労管理、トレーニングの強度管理を正しく行うことで、より効率的なトレーニングが可能となり、障害発生リスクを軽減させることが出来る。トレーニングによる疲労を管理する上で重要な要素として、トレーニング負荷を示す様々な数値やその単位が存在する。今回の講義では、パワー（出力）を示すワット（W）および、トレーニング負荷に対する体の生理学的反応を示す心拍数（HR）bmb、総合的なトレーニング負荷に対する疲労度を示すトレーニングストレススコア（TSS）を説明し、その場面、その対象によって使い分ける方法を理解することを目的とする。



A SIDE STRENGTH & CONDITIONING