ロッククライミングのパフォーマンスを最適化するための競技特異的ストレングス＆コンディショニング

Optimizing Rock Climbing Performance Through Sport-Specific Strength and Conditioning

References


62. White DJ, Olsen PD. A time motion analysis of bouldering style competitive rock climbing. *J Strength

*From Strength and Conditioning Journal:*
Volume 34, Number 3, pages 1-18.