

# フィジックス コンディショニングジム コンディショニング超入門 「プライオメトリクス」 アウトライン

- Plyometrics の意味
- 筋腱複合体
- ストレッチ・ショートニング・サイクル(Stretch Shorting Cycle SSC)
  - 伸張反射
  - (筋)腱の弾性エネルギー
- プログラムデザインのヒント
  - エクササイズの選択
  - 強度
  - 休息時間
  - トレーニング量
  - トレーニング頻度
  - 実施のタイミング