

卓球部トレーニングメニュー

自宅で行うトレーニング

①～④を行う

トレーニング内容や回数は、自己の体力に応じてプログラムする。

①素振り

フォア

バック

フォア・バック切り返しなど

※実際に打球している感覚を意識して行う

②筋力トレーニング

※主に卓球に必要な筋力トレーニングを各自で考えて行う

③縄跳び

前跳び・後跳び・二重跳びなど

※リズムよく、素早く行う

④サーブ練習

バックスピン

サイドスピンなど

※台上で打球している感覚を意識して、しっかり回転をかける