



脩ちゃんのためなら え〜んやこ〜ら!



☆We are AKITA☆
BBA! go to J!

秋田アスレティッククラブは
ブラウブリッツ秋田の
トレーニングサポートカンパニーです

秋田アスレティッククラブでは、ブラウブリッツ秋田とのトレーニングサポートカンパニーを、2017年も引続き締結し、今期は、DF4深井脩平選手へのトレーニングを週2回、楽しく厳しくサポートさせていただいております。約半年が経ち、深井選手には、以前よりレベルアップしたトレーニングメニューで、適切確実な運動能力を身につけていただいております。「空中戦でジャンプがぶれなくなった」「1歩の踏出しが素早くなった」「無理が利くようになった」など、実践での変化も感じていただいているようです。秋田アスレティッククラブは、首位をキープしているブラウブリッツ秋田を、ますます応援し続けます!!



懸垂しながら下半身を
左右に持ち上げる



倒立歩行 6m



起上がり足首をタッチする腹筋
(Vシット)



前方宙返り



この姿勢のまま
前後に揺れる腹筋
(ローリング)
と、その後↓



台上での片足しゃがみ立ち
(スクワット)
と、その後↓



両手でジャンプしながらの手押し車 (前後移動)
と、その後↓



ガッツだ!脩ちゃん!
う"~



あ"~



さすが脩ちゃん!絶対弱音は吐きません!