

ASP Trainer School Curriculum

トレーナー実践

実際のお客様指導を想定したシュミレーション指導を行っていきます

トレーナー実践	姿勢評価（アドバンスコース） 大胸筋 ハムストリング 腓腹筋 下腿三頭筋（腓腹・ヒラメ） 大臀筋 大腿四頭筋 大腿筋膜張筋 内転筋 広背筋 上腕三頭筋 肩甲骨はがし 脊柱起立筋	指導実践	バーベルカール ダンベルカール フレンチプレス キックバック リバースプッシュアップ プレスダウン ディップス クロスナロープッシュ クランチ シットアップ レッグレイズ サイドベンド ツイストクランチ プランク スティフレッグデッド レッグカール（徒手抵抗） ヒップリフト ブルガリアンスクワット ランジ ヒップスラスト デッドリフト ラットプルダウン シーテッドロー ベントオーバー EX ワンハンドローイング ブルオーバー
指導実践	ベンチプレス ダンベルプレス ダンベルフライ プッシュアップ インクラインプレス バーバルショルダープレス ダンベルショルダープレス サイドレイズ フロントレイズ アップライトロー		

トレーナー実践を学ぶことによって得られること

我々トレーナーがお客様役を行い、実際にトレーニング指導のシュミレーションを行っていきます。
実際の指導を経験する事で、今までの知識をよりリアルに活用する体験が出来ます。
また指導法に関して現役のプロトレーナーからフィードバックを貰える事でプロ目線でのレベルを知る事が出来ます

