



山形県スポーツタレント発掘事業

YAMAGATA ドリームキッズ

下記 URL もしくは QR コードから『YAMAGATA ドリームキッズホームページ』へ接続し、『U12 ホームプログラム』『U15 ホームプログラム』を御活用ください。

<https://www.y-dreamkids.jp/>



YAMAGATA ドリームキッズ HP

⇒トレーニング紹介

⇒U12 ホームプログラム

- 曜日ごとのトレーニング
- ダイナミックストレッチ
- スタティックストレッチ

⇒U15 ホームプログラム

- トレーニング →部位別トレーニング
- ダイナミックストレッチ
- スタティックストレッチ