

# 4月練習計画 動作の基本を意識しよう

## 目標

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						高校生練習開始
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
18	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
19	水						
20	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
21	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
22	土			体力測定	自主練習		中学生体力測定
23	日						高校生体力測定
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	水						
27	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
28	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
29	土	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	日						

- ・5月からローラー練習を行いますので、4月24日からの週で足合わせ等を行ってください。
- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょ。
- ・今年度も基本動作指導を行います。(小6~高校生) 5月の予定は、わかり次第連絡します。
- ・冬季の物品の返却はクラブ室へお願いします。誰が返却したかがわかるようにしてください。