

# 4月練習計画

## 今年度の目標をしっかりと持って

### 目標

日	曜	場所	時間(小・中)	小学生	中学生	高校生	行事等
1	月						
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	中高生練習開始
9	火	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
10	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
11	木	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
12	金	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
13	土	エムウェーブ			ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
14	日						
15	月	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
16	火	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
17	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
18	木	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
19	金	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
20	土	エムウェーブ			ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
21	日						
22	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・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	小学生練習開始
23	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・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
24	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
25	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・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
26	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・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
27	土	エムウェーブ	7:30～10:30	体力測定	体力測定	ランニング・基礎体力作り	体力測定 中
28	日					体力測定	体力測定 高
29	月						
30	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・基礎体力作り		

- ・ 5月中旬からローラー練習を行いますので、4月23日からの週で準備でき次第足合わせ等を行います。
- ・ 27日は中学生、28日は高校生が体力測定のため岡谷のやまびこに行きます。
- ・ 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。
- ・