

4月練習計画

目標

今年度の目標をしっかりと持って取り組もう

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

- ・ローラー練習については、開始日程が決まったら連絡します。
- ・中学生、高校生の体力測定は決まり次第連絡します。
- ・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う。
- ・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。
- ・時間は小学生の時間です。中学生、高校生はコーチの指示でお願いします。