

# 5月練習計画

## 動作の基本を意識しよう

### 目標

日	曜	場所	時間(小・中)	小学生	中学生	高校生	行事等
1	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 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	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	
7	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	
8	土	リバーフロント	8:30~11:30	ランニング 基礎筋力作り	ローラー練習	ローラー練習	
9	日						
10	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	
11	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	
12	水	エムウェーブ			ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
13	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	
14	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	
15	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
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	エムウェーブ			ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
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	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
23	日						
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	エムウェーブ			ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
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	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
30	日						
31	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	

- ・ローラー練習は、リバーフロントで行いますが、利用については、渡辺コーチから連絡があった注意事項に従ってください。
- ・小学生は、全員のローラーが揃ってからローラー練習を開始します。
- ・練習がない日は各自でランニング等を行いましょう。
- ・時間は小学生の時間です。中学生、高校生はコーチの指示をお願いします。