

8月練習計画

つらいときこそ精一杯やりきろう

目標

日	曜	場所	時間	小学生	中学生	高校生	行事等	
1	日					帯広合宿		
2	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 集中力	ローラー練習(午前) 集中力		集中力育成トレーニング	
3	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ローラー練習(午前)			
4	水	エムウェーブ			ローラー練習(午前)			
5	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ローラー練習(午前)			
6	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ローラー練習(午前)			
7	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習			
8	日							
9	月	聖山高原	夏期合宿					エムウェーブ出発
10	火	聖山高原						
11	水	聖山高原						
12	木		自主練習				↓	エムウェーブ解散
13	金							
14	土							
15	日							
16	月							
17	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		
18	水	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	木		自主練習					
20	金							
21	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習		
22	日							
23	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		
24	火	エムウェーブ	18:00~	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	エムウェーブ全館停電	
25	水	エムウェーブ	18:00~		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	↓	
26	木	エムウェーブ	18:00~	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	↓	
27	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		
28	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習		
29	日							
30	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		
31	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		

- ・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。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
7日、28日の土曜日はワクチン接種会場になるので雨の場合はローラー練習ができずに練習が休みになります。
19日、20日は、イベントのためエムウェーブが使えません。21日もイベントのため、雨でローラー練習ができない場合は休みになります。
- ・8月24日~26日はエムウェーブが全館停電になります。明るい時間にランニング等だけでも行います
- ・時間は主に小学生の計画です。中学生、高校生は時間など、コーチの指示に従ってください。
- ・8月のローラー練習は、8時~11時にします。