

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	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	帯広遠征(8月12日まで)	
2	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		
3	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎体力作り		
4	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		
5	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		
6	土	聖山合宿					
7	日						
8	月						
9	火	リバーフロント	7:00~10:00	ローラー練習	ローラー練習		
10	水	リバーフロント	7:00~10:00	ローラー練習	ローラー練習		
11	木	リバーフロント	7:00~10:00	ローラー練習	ローラー練習		
12	金	リバーフロント	7:00~10:00	ローラー練習	ローラー練習	↓	
13	土	自主練習期間					
14	日						
15	月						
16	火						
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	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	ランニング 基礎体力作り	
20	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	
21	日						
22	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	ランニング 基礎体力作り	
23	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	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 基礎体力作り	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 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
27	土	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	
28	日						
29	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	ランニング 基礎体力作り	
30	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	ランニング 基礎体力作り	
31	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	

- ・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きましょう。
- ・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。合宿明けからお盆はエムウェーブが使えません。その期間はローラー練習にします。小学生も練習にしていますが、合宿後の体力的なことや家庭の事情を考慮して練習に参加してください。
- ・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。