

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	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	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	高校生中学生練習開始
11	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	
12	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング・基礎体力作り	
13	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	
14	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	
15	土	エムウェーブ	8:00~11:00		ランニング・基礎体力作り	ランニング・基礎体力作り	
16	日						
17	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	
18	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	
19	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング・基礎体力作り	
20	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	
21	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	
22	土	エムウェーブ	8:00~11:00	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
23	日						
24	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	
25	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	
26	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング・基礎体力作り	
27	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	
28	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	
29	土	エムウェーブ	8:00~11:00	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	日						

- ・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。
- ・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。