

# 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	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	
2	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	
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	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	
9	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	
10	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	
11	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	
12	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	
13	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	
14	日						
15	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	
16	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	
17	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	
18	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	
19	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	
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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	
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	
30	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	
31	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	

- ・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。
- ・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。