

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	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					
2	水	エムウェーブ	18:00～20:00			ランニング 基礎体力作り					
3	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					
4	金	聖山 夏期合宿				ランニング 基礎体力作り					
5	土					ローラー練習					
6	日										
7	月					ランニング 基礎体力作り					
8	火					リバーフロント	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ローラー練習(8:00～11:00)	ランニング 基礎体力作り	
9	水					リバーフロント	18:00～20:00		ローラー練習(8:00～11:00)	ランニング 基礎体力作り	
10	木	リバーフロント	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ローラー練習(8:00～11:00)	ランニング 基礎体力作り					
11	金	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					
12	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					
13	日	自主練習期間									
14	月										
15	火										
16	水							高校生八戸合宿			
17	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	八戸合宿					
18	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						
19	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習						
20	日										
21	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						
22	火										
23	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						
24	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						
25	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						
26	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習		長根サマー				
27	日					↓					
28	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	↓					
29	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					
30	水	エムウェーブ	18:00～20:00			ランニング 基礎体力作り					
31	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					

- ・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。22日はエムウェーブの点検のため練習を休みにします。また、23日は状況によっては19時までの練習とする場合があります。
- ・合宿明け、中学生は午前中にローラー練習を行います。8時から11時にしてありますが、気象状況によっては10時に終了することもあります。また、小学生が来てもよいですが、コーチが少ないので小学生は自主練習になるか、あるいは中学生と一緒に練習になります。
- ・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。