

6月の目
標

大きな声で挨拶、返事をしよう
体の動きを意識して練習に取り組もう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容			備考
					共通	Aグループ	Bグループ	
6	1	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	2	水						
	3	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	4	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	5	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー (Bグループは、ラダー、縄跳びなどもおこなう)			
	6	日						
	7	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	8	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	9	水						
	10	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	11	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	12	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー (Bグループは、ラダー、縄跳びなどもおこなう)			
	13	日						
	14	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	15	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	16	水						
	17	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	18	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	19	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー (Bグループは、ラダー、縄跳びなどもおこなう)			
	20	日						
	21	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	22	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	23	水						
	24	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	25	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	26	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー (Bグループは、ラダー、縄跳びなどもおこなう)			
	27	日						
	28	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メディシンボール、縄跳び	COT、タッパッシュ、メディシンボール、縄跳び	
	29	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	30	水						

- ・ 土曜日に雨の場合は、エムウェーブで陸トレをおこないます。
- ・ 天候を見ながら、特に土曜日の練習では、水分補給が十分できるように準備してください。また、帽子をかぶるなどの準備をしてください。
- ・ COTはコーディネーショントレーニングです。