

## 4月練習計画

目標 **ランニングを中心にベースとなるからだ作りをしよう**

日	曜	場所	時間	中学生・高学年	低学年	行事等
1	金					
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木					
8	金					
9	土					
10	日					
11	月					
12	火					
13	水					
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	月					
19	火					
20	水					
21	木					
22	金					
23	土	エムウェーブ	8:00～11:00	基礎体力作り(ランニング中心)	基礎体力作り(ランニング中心)	練習開始
24	日					
25	月	エムウェーブ	18:00～20:00	基礎体力作り(ランニング中心)	基礎体力作り(ランニング中心)	
26	火	エムウェーブ	18:00～20:00	基礎体力作り(ランニング中心)	基礎体力作り(ランニング中心)	
27	水			自主練習	自主練習	
28	木	エムウェーブ	18:00～20:00	基礎体力作り(ランニング中心)	基礎体力作り(ランニング中心)	
29	金			自主練習	自主練習	
30	土			自主練習	自主練習	