

## 4月練習計画

目標 今シーズンの目標を明確にしてトレーニングをスタートしよう

日	曜	場所	時間	中学生・高学年	低学年	行事等
1	日					
2	月					
3	火					
4	水					
5	木					
6	金					
7	土					
8	日					
9	月					
10	火					
11	水					
12	木					
13	金					
14	土					
15	日					
16	月					
17	火					
18	水					
19	木					
20	金					
21	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
22	日					
23	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)	
24	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)	
25	水					
26	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)	
27	金	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)	
28	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)	
29	日					
30	月					

•