

## 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	水						
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水						
9	木						
10	金						
11	土						
12	日	やまびこ					高校生体力測定
13	月	エムウェーブ	高校生のみ				
14	火	エムウェーブ	高校生のみ				
15	水	エムウェーブ	高校生のみ				
16	木	エムウェーブ	高校生のみ				
17	金	エムウェーブ	高校生のみ				
18	土	エムウェーブ	高校生のみ				
19	日						
20	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	
21	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	
22	水						
23	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	
24	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	
25	土	エムウェーブ	8:00～11:00	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	日						
27	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	
28	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	
29	水						
30	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	

・しっかりとした目標を持ち練習をスタートしましょう。

・  
・