

7月練習計画

目標

時間を有効に使えるよう、きびきびとした行動をしよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	水						
2	木	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	
3	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	
4	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
5	日						
6	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	
7	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	
8	水						
9	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	基本動作指導
10	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	
11	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
12	日						
13	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	
14	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	
15	水						
16	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	
17	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	
18	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
19	日						
20	月	自主練習					
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	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
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	合宿				長野市青少年練成センター	
31	金						
8/1	土						

- ・中学生と小学6年生は9日に基本動作の指導があります。
- ・土曜日に雨でリバーフロントが使えない場合は、エムウェーブで練習を行います。
- ・7月3日に合宿の通知を出します。参加希望者は7月18日までに事務局中山に参加申込書を提出してください。
- ・各グループごとに月間計画・週間計画を作成し計画的にトレーニングを進めています。自己の研鑽のためできるだけ練習に参加できる回数を増やしていきましょう。
- ・暑さも厳しくなり熱中症の心配もあります。練習中水分補給をしっかりと行うとともにタオル・着替え等の用意をきちんとして練習に参加できるようにしましょう。