

7月練習計画

目標

一つ一つの動きを意識して練習に取り組もう

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

- ・高校生・中学生と小学6年生は21日に基本動作の指導があります。(7月14日は高校生のウェイトトレーニングの指導です)
- ・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6日に合宿の通知を出します。参加希望者は7月23日までに事務局中山に参加申込書と参加費を提出してください。
- ・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。