12月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
	1 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本練 筋トレ (筋肉痛を目指す)	2 ×	3 自主練日 時間を決めて 意味のあるトレーニングを積むように。どんなトレーニングをどのようにやるのかが大事です。	4 夕方練・敷島練 17:00-20:00 ドライランド練 技術練	5 午後練・敷島 14:00-17:30 ドライランド練	6 午前練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練
7 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練	8 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練 筋トレ (筋肉痛を目指す)	9 ×	10 自主練日 時間を決めて 意味のあるトレーニングを積むように。どんなトレーニングをどのようにやるのかが大事です。	11 夕方練・敷島練 17:00-20:00 ドライランド練 技術練	12 長岡合宿(一泊二日) 6:45集合-19:30頃解散。 めあて 「来シーズンにむけた種目作り」 宿泊を伴う為、参加するのか否かを連絡をすること。	13
14 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練	15 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本練 筋トレ (筋肉痛を目指す)	16 ×	17 自主練日 時間を決めて 意味のあるトレーニングを積むように。どんなトレーニングをどのようにやるのかが大事です。	18 夕方練・敷島練 17:00-20:00 ドライランド練 技術練	19 午後練・敷島 14:00-17:30 ドライランド練	20 午前練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練
21 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練	22 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本練 筋トレ (筋肉痛を目指す) 玲央:ジュニア強化合宿参加。会場、富士。詳細は後日連絡。	23 敷島・午前練 8:30-12:30 ドライランド練	24 ×	25 2015年敷島練最後 夕方練 17:00-20:00 ドライランド練 お世話になったプールサイドの大掃除等	26 年末合宿(26日～29日) 場所:富士 集合:6時半 新前橋 詳細は後日連絡。 参加のするか否かの連絡をすること。	27
28 年末合宿(26日～29日) 場所:富士 集合:6時半 新前橋 詳細は後日連絡。 参加のするか否かの連絡をすること。 解散:18時頃フォレストモール	29	30 ×	31 ×	2016/1/1 ×	2 ×	3 ×
4 2016年練習開始 場所は未定 敷島か長岡練習か 後日連絡。	5 敷島・夕方練 17:00-20:00 ドライランド練 体力練					