2016年 1月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
				1	2	3
4 長岡練習 集合6:45 解散19:45頃 2016年始動	5 夕方練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練 基本動作練 筋トレ (筋肉痛を目指す)	6	7 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練 筋トレ	8 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練 玲央:ジュニア強化合宿参加。会場、三重県鈴鹿	9 長岡合宿(二泊三日) 6:45集合-19:45頃解散。 めあて 「高飛び種目作り練習」 三日間練習がやり切れるように身体作りをしていきましょう。	10
11 長岡合宿3日目 8日～11日。	12 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)	13	14 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練 筋トレ	15 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練	16 午後練・敷島 14:00-17:30 ドライランド練	17 午前練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練
18 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練	19 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)	20	21 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練 筋トレ	22 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練	23 午後練・敷島 14:00-17:30 ドライランド練	24 午前練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練
25 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練 筋トレ	26 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練	27	28 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 技術練 筋トレ	29 夕方練・敷島 17:00-20:00 ドライランド練 基本動作練	30 午後練・敷島 8:30-12:30 ドライランド練	31 長岡日帰り練 6:45集合 19:45頃解散