12月練習予定表

日	曜日	練習場所 大会　等	練習時間帯		メニュー	備考１	備考２
1	木	敷島	夕方	17:00-20:00	コンディショニング トレーニング	小保方先生訪問日	
2	金	敷島	夕方	17:00-20:00	ジャンプ・ハムスト 技術練		
3	土	敷島	午後	14:00-18:00	体力練 技術練		
4	日	長岡日帰り	一日	6:45-19:30	新種目練	新前橋駅6:45集合。 ﾌｫﾚｽﾄﾓｰﾙ19:30到着予定。	
5	月	敷島	夕方	17:00-20:00	ベイシック練		
6	火	敷島	夕方	17:00-20:00	筋トレ ウェイト		
7	水						
8	木	敷島	夕方	17:00-20:00	ジャンプ・ハムスト 技術練		
9	金	敷島	夕方	17:00-20:00	筋トレ 技術練		
10	土	敷島	午前	8:30-12:30	体力練 技術練		
11	日	茨城・辰巳 （韓国合宿結団式）	午前 一日	8:30-12:30	ベイシック練 技術練	玲央・蘭の二名は茨城にて結団式。午前は取手二高で陸上練。その後、結団式。終了後、辰巳に移動して合同プール練を予定。新前橋駅6:45集合。ﾌｫﾚｽﾄﾓｰﾙ20:00到着予定。	
12	月	敷島	夕方	17:00-20:00	ベイシック練		
13	火	敷島	夕方	17:00-20:00	筋トレ ウェイト		
14	水						
15	木	敷島	夕方	17:00-20:00	コンディショニング トレーニング	小保方先生訪問日	
16	金	敷島	夕方	17:00-20:00	技術練		
17	土	敷島	午後	14:00-18:00	体力練 技術練		
18	日	長岡日帰り	一日	6:45-19:30	新種目練	新前橋駅6:45集合。 ﾌｫﾚｽﾄﾓｰﾙ19:30到着予定。	
19	月	敷島	夕方	17:00-20:00	ベイシック練		
20	火	敷島	夕方	17:00-20:00	筋トレ ウェイト		
21	水						
22	木						
23	金	韓国遠征 （玲央・蘭）	敷島 午後	14:00-17:00	詳細は、今後お知らせします。	この日から選手によって練習日程が異なります。 不明な点はその都度、コーチと確認をしましょう。	
24	土	韓国遠征					
25	日	韓国遠征・富士合宿(諄・流希・剛輝・咲良) 長岡日帰り(千尋・彩音・稜・大智)					
26	月	韓国遠征 富士合宿	敷島 午前	8:30-12:30			
27	火	韓国遠征・富士合宿 長岡日帰り(千尋・彩音・稜・大智)					
28	水	韓国遠征 富士合宿					
29	木	韓国遠征	敷島 午前	8:30-12:30		プールサイドでの練習ではなく、公園内での練習です。 集合はプール前です。中には入りません。	
30	金						
31	土					良い年をお迎えください。 年明け練習は4日からの開始を予定しています。	

一週間をone cycleとしてメニューの計画を組んでいます。
個人の事情で練習を休む場合は、自ら時間をつくり、休んだ日の練習内容を補うようにします。いつも同じ曜日を休むと、一ヶ月の間に一度もその練習をしないことになり、偏ってしまいます。注意してください。