９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	金	敷島	夕方練	17:00-20:00		諄　：基礎トレ（陸宙含む）→選択かかり全種 玲央：基礎トレ（陸宙・ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ含む）→選択かかり全種	
2	土	敷島	二部練	8:30-18:00		諄　：午前→205C7.5m練習。午後→305C、407C、基礎トレ。 玲央：午後→選択３種。夕方→残りの選択３種。（本数多め、最低6本）	
3	日	敷島	二部練 午後-夕方	8:30-18:00 玲央20:00まで		諄　：午前→305C、624B、107B練。午後→ウエイト→入水練（前20本・後20本） 玲央：午前→107B、205B、5335D練。午後→ウエイト→入水練（前20本・後20本）前10m10本必ず ﾀｯｸ入水等、ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ多く考えて実施すること。	
4	月	自主練				ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ20分間→ｽﾄﾚｯﾁ→飛び出し練習（全種分、助走練習も含む。ｲﾒｰｼﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞと合わせながら実施）→ｼﾞｬﾝﾌﾟﾜｰｸ（ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ豊富に）→倒立静止→壁ﾀｯｸ巻き込み→閉脚挙上・開脚挙上静止→その他プラスα→ﾀﾞｳﾝ→夕食	
5	火	自主練				ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ20分間→ｽﾄﾚｯﾁ→飛び出し練習（全種分、助走練習も含む。ｲﾒｰｼﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞと合わせながら実施）→ｼﾞｬﾝﾌﾟﾜｰｸ（ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ豊富に）→倒立静止→壁ﾀｯｸ巻き込み→閉脚挙上・開脚挙上静止→その他プラスα→ﾀﾞｳﾝ→夕食	
6	水						
7	木	自主練				ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ20分間→ｽﾄﾚｯﾁ→飛び出し練習（全種分、助走練習も含む。ｲﾒｰｼﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞと合わせながら実施）→ｼﾞｬﾝﾌﾟﾜｰｸ（ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ豊富に）→倒立静止→壁ﾀｯｸ巻き込み→閉脚挙上・開脚挙上静止→その他プラスα→ﾀﾞｳﾝ→夕食	
8	金	敷島	夕方練	17:00-20:00		諄　：選択かかり全種（205Cは飛ぶ） 玲央：制限選択飛び→宙返りからの入水練習	
9	土	敷島	二部練	8:30-18:00		諄　：午前→選択３種。午後→残りの選択３種。（本数多め、最低4本） 玲央：午前→選択３種。午後→残りの選択３種。（本数多め、最低6本）	
10	日	敷島	二部練	8:30-18:00		諄　：午前→状況に応じて。午後→ウエイトトレーニング→入水練 玲央：午前→107B、205B、5335D練。午後→ウエイトトレーニング→入水練	
11	月	敷島	夕方練	17:00-20:00		諄　：ドライランド（基礎ﾄﾚ→陸上宙返り、ｽﾊﾟｯﾃｨﾝｸﾞ練習）→かかり台練習 玲央：ドライランド（基礎ﾄﾚ→陸上宙返り、ｽﾊﾟｯﾃｨﾝｸﾞ練習）→かかり台練習	
12	火	敷島	夕方練	17:00-20:00		諄　：体調や練習の進行具合をみて内容を決定する（最終の詰め）。 玲央：体調や練習の進行具合をみて内容を決定する（最終の詰め）。	
13	水					国体メンバー出発日（羽田18:55発-高知20:15着） 新前橋駅14:00集合	
14	木	自主練				会場一日練習	
15	金	自主練				花菜、高飛。玲央、板飛。	
16	土	敷島	午前練			花菜、板飛。諄、高飛。	
17	日	敷島	午前練			オフ日 高知19:05発-羽田20:25着-新前橋駅23:00解散予定	
18	月	敷島	二部練	8:30-18:00		国体選手14:30-18:00 玲央：高飛び5253B・107B・6243Dor626Cかかり練習	
19	火	自主練					
20	水						
21	木	敷島	夕方練	17:00-20:00			
22	金	敷島	夕方練	17:00-20:00			日本選手権 in金沢
23	土	敷島	二部練	8:30-18:00		玲央：高飛新種目練習（107B・5253B）	日本選手権 in金沢
24	日	敷島	二部練	8:30-18:00		玲央：高飛新種目練習（107B・5253B）	日本選手権 in金沢
25	月	敷島	夕方練	17:00-20:00			
26	火	敷島	夕方練	17:00-20:00			
27	水						
28	木	敷島	夕方練	17:00-20:00			
29	金	自主練					
30	土	敷島	午前練	8:30-12:30			