

選手コースBグループ練習予定表

9月

日	月	火	水	木	金	土
						9月1日 8:00~10:30 14:00~17:00
2 休み	3 17:50~20:00	4 17:50~19:30	5 休み	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 8:00~10:30 14:00~17:00
9 休み	10 17:50~20:00	11 17:50~19:30	12 休み	13 17:50~20:00	14 17:50~19:30	15 8:00~10:30 14:00~17:00
16 休み	17 置賜練習会	18 17:50~19:30	19 休み	20 17:50~20:00	21 17:50~19:30	22 休み 県高新
23 8:00~10:30 県高新	24 8:00~10:00	25 17:50~19:30	26 休み	27 17:50~20:00	28 17:50~19:30	29 8:00~10:30 14:00~17:00
30 地中新&SC チャレンジ	10月1日 休み	2 休み	3 休み	4 休み	5 休み	6 休み
7 休み	8 休み	9 17:50~19:30	10 休み	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 8:00~10:30 14:00~17:00

9月17日 置賜練習会(長井)	※普通の教室がない場合、バスはありません
9月22日~23日 県高校新人	
9月23日 日曜日朝練習	
9月30日 地区中学新人・SCチャレンジ(長井)	
10月1日~8日 練習休み(移動練習会予定・詳細は後日配布します)	
※2回練習はできるだけ参加してください(休憩時間は部屋をとりま)	

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

【9月の目標】

【コーチから①】

8月の目標は県大会と記録会でベストでしたが、どうだったでしょうか？かなり良い結果だった選手と悔し涙を流した選手といました。良かった選手は何が良かったのかを考えて次も同じことが起きるように行動してください。悔しかった選手は、次にばん回できるように行動しましょう。リベンジするための行動を続けて行っていくことが、タイムアップに繋がるでしょう。9月の目標は「ストレッチと体幹トレーニングと肩甲骨動かすとフォームと持久力強化」です。多くのことをやっていきますので、できるだけ練習に参加してください。

強化
肩甲骨動かすと体幹トレーニングと持久力と

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

ストレッチはこのまま続けてやります！まだまだ硬すぎます！硬い選手は涙を拭くタオル準備してがんばってやりましょう。ストレッチといっしょに肩甲骨動かすと体幹トレーニングも取り入れてやっていますので、覚えたら空いている時間でやっていきましょう。

ケガに要注意！