

選手コースBグループ練習予定表 3月

日	月	火	水	木	金	土
3月1日 休み	2 休み	3 休み	4 休み	5 休み	6 休み	7 休み
8 置賜室内選手権中止	9 休み	10 休み	11 休み	12 休み	13 休み	14 休み
15 休み	16 休み	17 休み	18 休み	19 合同記録会延期	20 休み	21 休み
22 休み	23 休み	24 休み	25 休み	26 休み	27 休み	28 休み
29 休み	30 休み	31 休み	4月1日 休み	2 休み	3 休み	4 休み
5 休み	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 17:50~19:30	11 8:00~10:30 14:00~17:00

3月1日から4月5日まで練習休み！

※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す）

3月8日 置賜室内選手権中止

3月19日 合同記録会延期

3月下旬 移動練習会中止

4月6日 選手コース再開

バスなし

※通常の教室がない場合、バスはありません

- 月・木曜日は17時50分からアップをスタートしてほしいです！
 - 火・金曜日は17時50分から陸トレを18時05分までやりましょう！
- ※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。

【3月の目標】

【コーチから】	自宅自分で筋トレ	【Bグループは2個メ3分切る練習をします】
新型コロナウイルス感染症対応として3月1日から4月5日まで自粛いたします。詳細は別紙を参照ください。		休み期間にやること！①勉強！②家のお手伝い！③筋トレ&ストレッチ④やったことを毎日ノートに書く！です。筋トレ&ストレッチは今まで教わったことをやりましょう。さらにユーチューブなどを見ながらやるとやりやすいです。この1カ月をどのように過ごすかで夏の結果が変わってくるでしょう！