

男子卓球部 6月の活動計画

今月の活動計画

○平日(6月8日～19日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【2・3年生】

16時45分【1年生】

○平日(6月22日～30日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

【6月の目標】

○基礎的・基本的な体力の回復

○チーム作り

○基礎基本の技術の習得

| 日 | 曜日 | 活動時間 | 内容(メニュー・練習試合等) |
|----|----|-------------|-------------------------|
| 1 | 月 | OFF | |
| 2 | 火 | OFF | |
| 3 | 水 | OFF | |
| 4 | 木 | OFF | |
| 5 | 金 | OFF | |
| 6 | 土 | OFF | |
| 7 | 日 | OFF | |
| 8 | 月 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 9 | 火 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 10 | 水 | 部活動休業日 | |
| 11 | 木 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 12 | 金 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 13 | 土 | OFF | |
| 14 | 日 | OFF | |
| 15 | 月 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 16 | 火 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 17 | 水 | 部活動休業日 | |
| 18 | 木 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 19 | 金 | 16:00～17:15 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 20 | 土 | OFF | |
| 21 | 日 | OFF | |
| 22 | 月 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 23 | 火 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 24 | 水 | 部活動休業日 | |
| 25 | 木 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 26 | 金 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 27 | 土 | OFF | |
| 28 | 日 | OFF | |

| | | | |
|----|---|-------------|-------------------------|
| 29 | 月 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |
| 30 | 火 | 16:00～17:40 | ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+基礎打ち |