

今月の目標	個のレベルアップ
試合の目標	プロから得点を奪う(いい守備から攻撃)
練習の目標	良い習慣をつける
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力

## 2月

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
A練習試合 VS川崎フロンターレ 10時 45×3 綾錦原 筋トレ	OFF	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時	A練習 グラウンド 16時45分～ 19時 朝筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 VSベガルタ仙台 延岡西階 13時35×4 筋トレ
B試験期間 同上	B試験期間 同上	B試験期間 同上	B試験期間 同上	B春休み 同上	B 同上	B 同上

8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
A OFF 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 VSヴァンフォー 甲府綾小田爪 15時30×4 筋トレ	A練習試合 VSアルディージ 大宮13時45×3 木花サッカー場 筋トレ	A青島合宿 練習試合 VSジェフ千葉 11時清武 筋トレ	A青島合宿 テーマ コミュニケーション 筋トレ
B OFF	B 同上	B 同上	BJFCセレクショ 同上	B 同上	B 同上	B 同上

15(日)		17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
A青島合宿 テーマ コミュニケーション 筋トレ	OFF	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 VS韓国 ふれスポ 13時45×3 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 VSレノファ山口 綾 筋トレ
B 同上	B 同上	B 同上	同上	B 同上	B 同上	B 同上

22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
A OFF 筋トレ	A追試開始 OFF 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 VSホンダロック 11時45×3 綾てるは 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習 グラウンド 9時～12時 筋トレ	A練習試合 木花運動公園 VSベガルタ仙台 筋トレ
B 同上 筋トレ	B 同上 筋トレ	B追試開始 同上	B追試開始 同上	B追試開始 同上	B追試開始 同上	B 同上


2月13日～15日合宿費は5,000円です。準備しててください。全員参加です。日程調整。