

今月の目標	筋肥大のトレーニング→アジリティ・瞬発力
試合の目標	チームが勝つために取り組む
練習の目標	常勝チームに成る為に取り組む
フィジカルの目標	筋肥大+アジリティ・筋持久力・瞬発力

## 1月

31(日)					1(金)	2(土)
A練習試合					A元旦 自主トレ	A 自主トレ
筋トレ					筋トレ	筋トレ
B 同上					B 同上	B 同上

3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
A 自主トレ	A 自主トレ	A 自主トレ	A 自主トレ	A蹴り初め 8時~13時 青島祈願ん	A練習 グラウンド 7時~9時	A練習 グラウンド 9時~12時
筋トレ	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身
B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上	B 同上 授業開始	B 同上

10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
A OFF	A 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	A練習 グラウンド 16時45分~19時	A練習 グラウンド 7時~9時	A練習試合
	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身
B 同上 宮日バイト	B 同上 宮日バイト	B 同上	B 同上 6時30分~筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上 センター試験

17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
A練習試合	A 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	A練習 グラウンド 16時45分~19時	A練習 グラウンド 7時~9時	A練習試合 ホンダロック
	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身
B県リーグ 入れ替え戦 センター試験	B 同上	B 同上	B 同上 6時30分~筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上

24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
A 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	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	A練習 グラウンド 7時~9時	A練習 グラウンド 9時~12時
	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身
B 同上	B 同上	B 同上	B 同上 6時30分~筋トレ	B 同上	B 同上	B 同上

体脂肪1%上がれば走りです。今まで積み上げてきているので休み期間筋トレを継続する。14日間体を動かす。1月~3月部費1月7日納入。1月7日からTEAM開始。