

今月の目標	総理大臣優勝・九州社会人選手権優勝
試合の目標	状況判断の質
練習の目標	常に上のレベルを意識して取り組む
フィジカルの目標	アジリティ・筋持久力・瞬発力・パワー

6月

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
			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～8時30分	A練習 グラウンド 9時～13時
			筋トレ上半身	筋トレ下半身		筋トレ上半身
			B筋トレ朝 同上 6時30分から	B 同上	B 同上	B 同上

5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
A練習試合 VS鹿児島ユナイテッド 鹿児島	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総理大臣杯 長崎出発	A総理大臣杯
	筋トレ上半身	筋トレ上半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身	筋トレ下半身
B練習 グラウンド 9時～13時	B 同上	B 同上	B筋トレ朝 同上 6時30分から	B 同上	B練習 7時～8時30分	B練習 グラウンド 9時～11時

12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
A総理大臣杯	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～8時30分	A練習試合予定
筋トレ下半身	リカバリー	筋トレ上半身	筋トレ下半身	筋トレ上半身		筋トレ上半身
B練習 グラウンド 9時～13時	B 同上	B 同上	B筋トレ朝 同上 6時30分から	B 同上	B 同上	B

19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
A練習試合予定	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～8時30分	A練習 グラウンド 9時～13時
	リカバリー	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
社会人リーグ 第3節 VS 市役所 11:00～川南	B 同上	B 同上	B筋トレ朝 同上 6時30分から	B 同上	B 同上	B 同上

26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
A大学セレクション	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		
	リカバリー	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筋トレ朝 同上 6時30分から	B 同上		