

チームZIP練習スケジュール(22/6月～)

		16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00		
月	Aコート	マチルダ		BL			インターバル走	《グループ・定員》 マチルダ クラス チームZIPにまだ入れない基本的にインドアから移行ジュニア (小学4年まで10名程度)	
	Bコート	マチルダ		BL					
	Cコート	マチルダ		BL					
	Dコート	自主練		BL					
	ジム	BL 各自ウエイト後コート							
火	Aコート	GR		BL			トレーニング * 隔週	ORANGEグループ(OR) * 休止中 海外遠征に取り組み、日本のトップを目標とする選抜強化グループ(4~8名)	
	Bコート	GR		BL					
	Cコート	GR		BL					
	Dコート	自主練		BL					
	ジム	BL 各自ウエイト後コート							
水	Aコート	マチルダ		BL			隔週 * トレーナーが居る場合 トレーニング	* BLウエイトは最低3/週以上行う	
	Bコート	マチルダ		BL					
	Cコート	マチルダ		BL					
	Dコート	自主練		マチルダ'トレ * 隔週	BL				
	ジム	BL 各自ウエイト後コート							
木	Aコート	GR		BL			隔週 * トレーナーが居る場合 トレーニング	* BLウエイトは最低3/週以上行う	
	Bコート	GR		BL					
	Cコート	GR		BL					
	Dコート	自主練		BL					
	ジム	BL 各自ウエイト後コート							
金	Aコート	マチルダ		BL			隔週 * トレーナーが居る場合 トレーニング	* BLウエイトは最低3/週以上行う	
	Bコート	マチルダ		BL					
	Cコート	マチルダ		BL					
	Dコート	自主練		BL					
	ジム	BL 各自橋ラン(男子6周・女子5週)orふるさと村ラン 後コート							
土	Aコート	レンタルコート		GR・マチルダ			レンタルコート		
	Bコート	レンタルコート		GR・マチルダ					
	Cコート	レンタルコート		GR・マチルダ					
	Dコート	レンタルコート		GR・マチルダ					
	ジム	BL コート練前後に各自ウエイト							
日	Aコート	レンタルコート		GR			持久走 (40分)		
	Bコート	レンタルコート		GR					
	Cコート	レンタルコート		GR					
	Dコート	レンタルコート		GR					
	ジム	各自ウエイト(自主練)							