

○ 2023年度 夏季合宿 in 帯広



07/25(火)~28(金)

場 所： 帯広研修センター & 帯広の森・南町テニスコート

スケジュール&活動の様子



時 間	プログラム	その他	備 考
7:30~11:30	学校出発・移動		
12:00~13:30	アップ・基礎打ストローク系		帯広の森テニスコート
13:30~14:30	ボレー・スマッシュ系		
14:30~15:30	サーブ(ファースト&セカンド)乱打あり		
15:30~17:00	ストローク系		
17:00~18:00	トレーニング(心&頭)・ミーティング		宿舎
18:00~19:00	夕食・休憩		
19:30~21:00	トレーニング(30分-Running)、日誌記入・提出		宿舎周辺
21:00~22:00	入浴・就寝準備、消灯・就寝		

7月25日





自分に負けるな!



5:00	起床	
5:30~ 6:00	朝散歩 (30分-Running)	宿舎周辺
6:30~ 7:15	朝食・準備・移動	
7:15~ 8:20	アップ(体操・ストレッチ・トレーニング)	宿舎周辺
8:30~ 8:45	移動	兼広南町テニスコート
9:00~ 10:00	基礎打ストローク系	
10:00~ 11:00	ホレー・スマッシュ系	
7月26日 11:00~ 12:00	サーブ(ファースト&セカンド)乱打あり	
12:00~ 13:00	昼食・休憩	
13:00~ 14:30	ストローク系	
14:30~ 15:30	フォーメーション(ゲーム展開)	
15:30~ 17:00	ゲーム練習	
17:00~ 18:00	移動・トレーニング・ミーティング	宿舎周辺
18:30~ 19:30	夕食・休憩	
19:30~ 21:00	トレーニング、日誌記入・提出	宿舎周辺
21:00~ 22:00	入浴・就寝準備、消灯・就寝	

