



限界を決めるな!

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～ 7:40	アップ(体操・ストレッチ・コートラン)		帯広の森テニスコート
7:45～ 8:45	トレーニング		
8:00～ 10:00	基礎打ストローク系		
10:00～ 11:00	ボレー・スマッシュ系		
11:00～ 12:30	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	トレーニング・ミーティング		
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		

7月27日





能力の差は小さいが
努力の差は大きい。



7月28日	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	3年齋藤マネとOGの吉田さん
	7:15～ 8:30	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	帯広南町テニスコート
	9:00～12:00	ゲーム練習	
	12:30～16:00	昼食・移動	
	16:00～	帰着・解散	※日誌は8月1日(火)提出



共汗・共感



☀ 猛暑の中
差し入れていただき
ありがとうございました



ながした汗や
涼の数だけ
強くなる!

継続の差はもっと大きい!!

教えたい選手になる