

○ 2024年度 夏季合宿 in 帯広



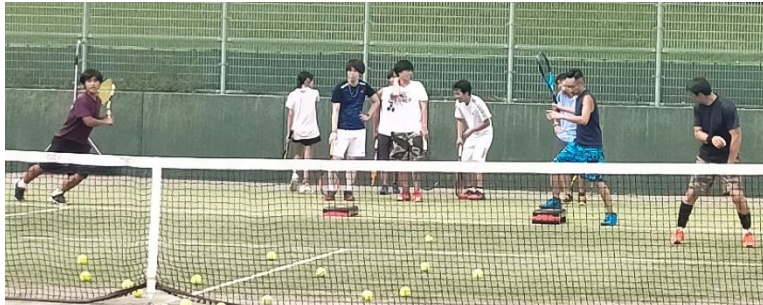
08/19(日)~21(水)

場 所 : 帯広市(帯広の森テニスコート)



スケジュール & 活動の様子

日	時間	プログラム	その他	備考
8月18日	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・移動・ミーティング		
	18:00~19:30	夕食・休憩		宿舎
	19:30~21:00	脳トレーニング・日誌記入・提出		
	21:00~22:00	入浴・就寝準備、消灯・就寝		





自分に負けるな!



8月19日

5:00	起床	
5:30~ 6:00	朝散歩(30分-Running)	宿舎周辺
6:30~ 7:30	朝食・準備・移動	
8:00~ 8:45	アップ(体操・ストレッチ・トレーニング)	常成の森テニスコート
9:00~ 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~ 12:00	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	トレーニング・移動・ミーティング	
18:00~ 19:30	夕食・休憩	宿舎
19:30~ 21:00	脳トレーニング・日誌記入・提出	
21:00~ 22:00	入浴・就寝準備、消灯・就寝	



OB・OGの皆さんへいつもご協力ありがとうございます(^o^)/

