



限界を決めるな!



8月20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)	周辺の森 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・日記記入・提出	
	21:00~22:00	入浴・就寝準備、消灯・就寝	







能力の差は小さいが  
努力の差は大きい。

8 月 21 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)	森の森 テニスコート
	9:00~ 13:00	ゲーム練習	↓
	13:00~ 17:30	昼食・移動	
	17:30~	学校帰着・解散	



# 共汗・共感



ながした汗や  
涙の数だけ  
強くなる!



継続の差はもっと大きい!!

## 教えたい選手になる