

○ 2025年度 夏季合宿 in 帯広



08/20(水)~23(土)

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20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		



しっかりと足を使って
リズム🎵に乗ってえ〜😄





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)		常広の森テニスコート
	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		

