

フィジカル委員活動報告

《2週目 5/25~5/31》

活動予定

月: OFF
火: 徳トレ + サーキット
水: コンディショニングトレーニング 6v6
木: ストレッチ
金: サーキットトレーニング
土: ボールトレーニング
日: 6キロ走

フィジカル委員

月: オフ
火: 徳トレ
水: コンディショニング
木: ストレッチ
金: サーキット
土: ボールトレーニング
日: 6キロ

コンディショニング: 始める時間と統一し、写真を共有

ボールトレーニング: 写真を共有

6キロ: ナイキランを使用

その他Zoom使用

グループでのトレーニング実践方法

- ・コンディショニングトレーニング: 始める時間と統一し、写真を共有
- ・ボールトレーニング: 写真を共有
- ・6キロ走: ナイキランを使用
- ・その他Zoomを使用

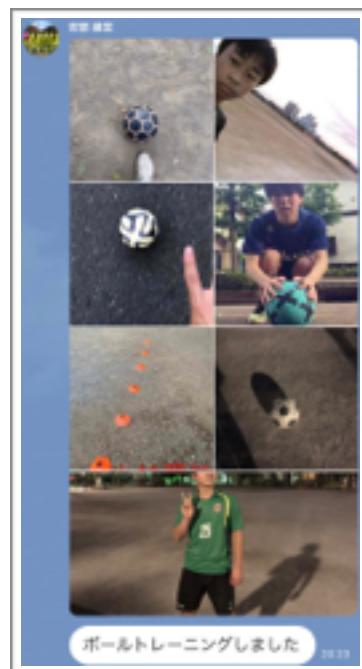
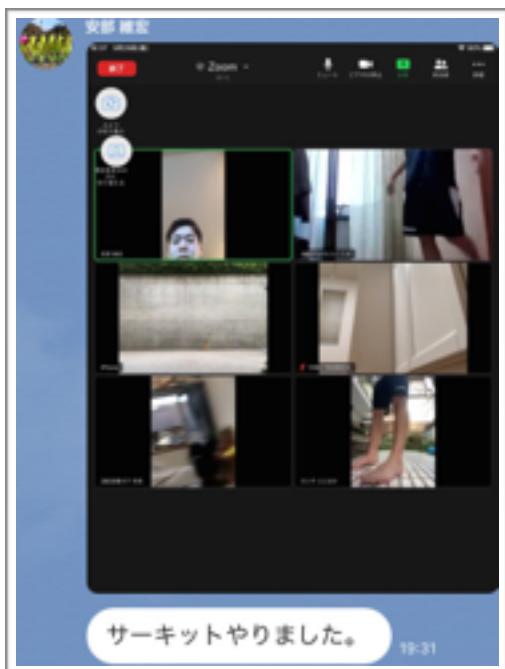
水曜日 コンディショニングトレーニング

木曜日 ストレッチ



金曜日 サーキットトレーニング

土曜日 ボールトレーニング



日曜日 6キロ走



1週間の評価

評価 B+

良かった点

全員が予定通り全てのメニューをこなせた。

悪かった点

用事でZoomに参加できないメンバーがいた。

次週にむけて

来週は学校が始まり、スケジュールもタイトになってくると思うが、全員で継続できるように声掛けしていきたい。