

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:OFF
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:始める時間を統一し、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：始める時間を統一し、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

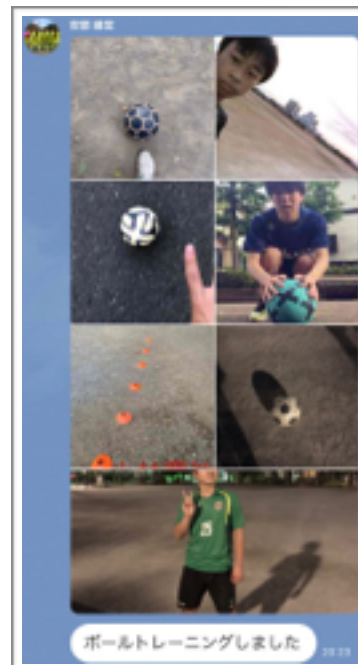
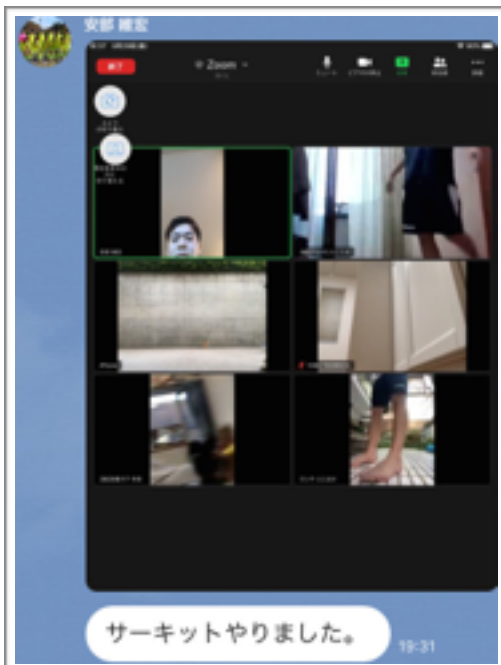
水曜日 コンディショニングトレーニング

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





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。