

茨城県立潮来高等学校 ボート部 練習計画

目 標

練習予定

※天候等によって変更有

◎ レースに対応できる「心」をつくる

A 午前8時30分(もしくは8時、9時)～11時頃 午後1時30分～4時頃

◎ 力強いドライブを生む全身の筋肉をつくる

B 午前8時30分(もしくは8時、9時)～12時頃

◎ 戻りのないキャッチを心がけ艇を動かす感覚を身につける

C 午後2時～5時

日付	曜	予定	大会等	行事
8月1日	(木)	A	小見川練習	
8月2日	(金)	A	小見川練習	
8月3日	(土)	A		
8月4日	(日)	A		
8月5日	(月)	off		
8月6日	(火)	午後		
8月7日	(水)	A		
8月8日	(木)	A		
8月9日	(金)	A		
8月10日	(土)	A		
8月11日	(日)	B		山の日
8月12日	(月)	B		振替休日
8月13日	(火)	B		
8月14日	(水)	全国総体 熊本県菊池市	移動日	
8月15日	(木)		配艇練習	
8月16日	(金)		配艇練習	
8月17日	(土)		予選	
8月18日	(日)		敗者復活	
8月19日	(月)		準々決勝	
8月20日	(火)		準決勝・決勝	
8月21日	(水)	off		
8月22日	(木)	B		
8月23日	(金)		小見川合宿	
8月24日	(土)			
8月25日	(日)			
8月26日	(月)			
8月27日	(火)	A	国体結団式	
8月28日	(水)	A		
8月29日	(木)	A		
8月30日	(金)	A		
8月31日	(土)	B		
9月1日	(日)	off		