

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さず感覚を身につける

C 午後2時～5時

日付	曜	予定	大会等	行事
9月1日	(日)	off		
9月2日	(月)	○		
9月3日	(火)	○		
9月4日	(水)	○		
9月5日	(木)	○		インカレ
9月6日	(金)	○		インカレ
9月7日	(土)	A		インカレ
9月8日	(日)	A		インカレ
9月9日	(月)	○		
9月10日	(火)	off	500m-1200m地点茨城側使用不可	OWS公式練習
9月11日	(水)	○	500m-1200m地点茨城側使用不可	OWS本大会
9月12日	(木)	○		
9月13日	(金)	○		
9月14日	(土)	A		県選手権&BBQ
9月15日	(日)	A		
9月16日	(月)	B		敬老の日
9月17日	(火)	○		
9月18日	(水)	○		
9月19日	(木)	○		
9月20日	(金)			
9月21日	(土)	相模湖レガッタ	合宿	
9月22日	(日)			
9月23日	(月)	B		秋分の日
9月24日	(火)	○		
9月25日	(水)	○		
9月26日	(木)	○		
9月27日	(金)	○		
9月28日	(土)	A	500m-1200m地点茨城側使用不可	トライアスロン公式練習
9月29日	(日)	A	500m-1200m地点茨城側使用不可	トライアスロン本大会
9月30日	(月)	○		