

休止中自宅練習メニュー管理表

	日	日	日
	曜日	曜日	曜日
ストレッチ・柔軟			
ランニング (10分/5分)			
ダッシュ (15m×10本)			
ケンケン (右左前後左右)			
腕立て伏せ (30回/15回)	□	□	□
腹筋 (30回/10回)	□	□	□
背筋 (100回/30回)	□	□	□
肩回し (200回/100回)	□	□	□
素振り (200回/100回)	□	□	□
バネトレーニング			
おまけメニュー	個人練習 (牽制、Tバチ、ピッチング等々)		
	やったら ○で囲む ・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング	・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング	・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング
保護者 確認サイン →→→			

休止中自宅練習メニュー管理表

	日	日	日
	曜日	曜日	曜日
ストレッチ・柔軟			
ランニング (10分/5分)			
ダッシュ (15m×10本)			
ケンケン (右左前後左右)			
腕立て伏せ (30回/15回)	□	□	□
腹筋 (30回/10回)	□	□	□
背筋 (100回/30回)	□	□	□
肩回し (200回/100回)	□	□	□
素振り (200回/100回)	□	□	□
バネトレーニング			
おまけメニュー	個人練習 (牽制、Tバチ、ピッチング等々)		
	やったら ○で囲む ・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング	・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング	・壁あて・ラダー ・天井投げ・シャドー ・真下投げ ・ボール置き換え ・体幹トレーニング
保護者 確認サイン →→→			