

西脇ワイルドキッズ自主練管理表

※高学年は週に3日、低学年は2日

月 週目

	日	日	日
	曜日	曜日	曜日
ランニング (10分/5分)			
ケンケン 右左/前後右左			
腕立て伏せ (10回/5回)	回	回	回
腹筋 (10回/5回)	回	回	回
背筋 (20回/10回)	回	回	回
肩回し (50回/30回)	回	回	回
素振り (100回/30回)	回	回	回
保護者 確認サイン →→→			

西脇ワイルドキッズ自主練管理表

※高学年は週に3日、低学年は2日

月 週目

	日	日	日
	曜日	曜日	曜日
ランニング (10分/5分)			
ケンケン 右左/前後右左			
腕立て伏せ (10回/5回)	回	回	回
腹筋 (10回/5回)	回	回	回
背筋 (20回/10回)	回	回	回
肩回し (50回/30回)	回	回	回
素振り (100回/30回)	回	回	回
保護者 確認サイン →→→			