ゴールデンウィークチャレンジッ！

■リフティングは練習すれば、みんな必ず身につくスキル！　今のうちに得意になろうー！

出来たら〇をつける

【リフティングチャレンジ】	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
①連続50回（得意な足でOK）									
②連続100回（得意な足でOK）									
③インステップ連続50回（右足・左足交互に）									
④インステップ連続100回（右足・左足交互に）									
⑤インサイド連続20回（右足・左足交互に）									
⑥アウトサイド連続20回（右足・左足交互に）									
⑦モモ連続20回（右足・左足交互に）									
⑧ヘディング20回									
⑨コンビネーション　交互に各10回をつなげて連続（インステップ・イン・アウト・モモ・ヘディング）									

【個人チャレンジ】	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
ストレッチ（お風呂上りに、毎日の習慣にしよう！）									
ランニング									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									
その他トレーニング（ ＿＿＿＿＿＿＿＿ ）									