

Weekly 練習計画&実行管理シート

2020年 月 日 ~

2020年 月 日

テーマ	具体的方法	回数	チェック						
			月	火	水	木	金	土	日
基礎トレーニング &コンディショニング	レゾナンス呼吸法	5分1セット							
	静的ストレッチ	時間(分)							
スケート技術									
イメージトレーニング	運動イメージ(技術向上)	5分1セット(セット数)							
	成功イメージ(モチベーション)	5分1セット							
フィジカルトレーニング									
練習評価 (気分とやりきった感)	朝	1~5段階評価							
	昼	↓							
	夜	↓							
メモ(目標を叶えるために考えたこと、今日の練習で学んだこと・覚えておきたいこと、質問など)									