

府中サンダース 自主練習表

年 月

名前:

日・曜日	素振り	早振り 30回x セット	筋トレ	ランニング	その他	その他
1 ()	回	セット	回	分		
2 ()	回	セット	回	分		
3 ()	回	セット	回	分		
4 ()	回	セット	回	分		
5 ()	回	セット	回	分		
6 ()	回	セット	回	分		
7 ()	回	セット	回	分		
8 ()	回	セット	回	分		
9 ()	回	セット	回	分		
10 ()	回	セット	回	分		
11 ()	回	セット	回	分		
12 ()	回	セット	回	分		
13 ()	回	セット	回	分		
14 ()	回	セット	回	分		
15 ()	回	セット	回	分		
16 ()	回	セット	回	分		
17 ()	回	セット	回	分		
18 ()	回	セット	回	分		
19 ()	回	セット	回	分		
20 ()	回	セット	回	分		
21 ()	回	セット	回	分		
22 ()	回	セット	回	分		
23 ()	回	セット	回	分		
24 ()	回	セット	回	分		
25 ()	回	セット	回	分		
26 ()	回	セット	回	分		
27 ()	回	セット	回	分		
28 ()	回	セット	回	分		
29 ()	回	セット	回	分		
30 ()	回	セット	回	分		
31 ()	回	セット	回	分		
合計	回	セット	回	分		