

# 強化練習会

11月20日(土)

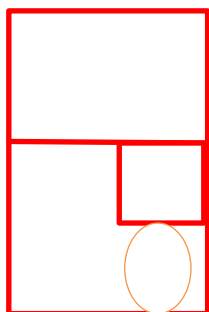
18:20~19:40

テーマ

参加費:7050円

前のボールをピックアップ

★1球ストレート (5分間)



にワンバウンド目を入れる

※フォア50回バック40回未満だったらコートダッシュ

★前 1/2 (2分間)

ドロップやボーストを駆使してTを奪い合う

※相手をTから遠ざけTに居座る!

★ノック 20球

待ってる人は逆サイドでドロップ×ストレート

※ドロップは決めるつもりで、ストレートは横壁に当てないように!

## 筋力強化

○2分間サーキット (3セット)

○フットワーク1分間 (前・中・後)

○腹筋 (状態維持)



詳細は坂口まで~(\*°▽°\*)

エスキューブ札幌TEL:011-513-1565