

北九州市立高等学校 女子バレーボール部

【年間予定】※主な大会、合宿など

- 4月 インターハイ北部予選
- 5月 GW 合宿  
インターハイ県予選
- 7月 天皇杯・皇后杯県 R
- 8月 夏合宿
- 10月 春高県予選
- 11月 春高代表決定戦
- 12月 新人北部予選  
冬合宿
- 1月 新人県予選
- 2月 九州新人
- 3月 北九州市長杯  
春合宿

【1週間の練習予定】

曜日	月	火	水	木	金	土	日
学校	6限	7限	6限	7限	6限	週休日	週休日
部活	OFF	練習	練習	練習	練習	練習、練習試合、遠征	

【2week 市高トレーニングプログラム】

1W	火	水	木	金	土	日
	体幹	ポール体幹	ダンベル体幹&タオル引き	5分間走(トレーニングあり)	腹筋・人のり	5分間走(追い込み)
ステージ背筋	元祖腹筋&自衛隊腹筋&コブラ	前後ジャンプ&3段とび	スクーターボード&肩甲骨	のめり	市トレ	
ウエイト	グーパー		起き上がり&オレゴン	うちつけ	TENダッシュ	
			4ヶ所腕立て	ジャンプ力向上	4ヶ所ダッシュ	
				階段		

  

2W	火	水	木	金	土	日
	上半身	ポール背筋	バドルロープ&けつあげ	追い越し走	しげトレ	10分間走
横とび&またわり	人押し	10分間走(追い込み)	3ヶ所&バランスディスク	キープ	体幹(連続)	
	アングルジャンプ&とびおり		ぞうきんジャンプ	懸垂	軍手	
				タイヤおし	ラントレ	