

ジュニアユース・ユース

L・S・S
MITAKA

2018年4月

日	曜日	カテゴリ	時間	会場
1	日	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭
2	月			
3	火	ユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
4	水	ユース 練習試合 対 トリフレッタ ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時15分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
5	木			
6	金	ユース 練習試合予定 対 木走 ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド 三鷹第六中学校 校庭
7	土			
8	日	ユース/ジュニアユース	未定	
9	月			
10	火	ユース ユース 練習試合	18:30~21:00 19:00キックオフ	三鷹第六中学校 校庭
11	水	対 ソシオ・ジュスティ・トリフレッタ ジュニアユース	※18時15分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
12	木			
13	金	ユース 練習試合 対 ウェルティ AJUNT ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド 三鷹第六中学校 体育館
14	土	ユース 全日本クラブユース選手権 対 東京武蔵野シティ	19:00キックオフ ※18時集合	横河グラウンド
15	日	ユース ジュニアユース	OFF 18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭
16	月			
17	火	ユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
18	水	ユース 全日本クラブユース選手権 対 トリフレッタ ジュニアユース	19:00キックオフ ※17時30分集合 応援!!!! 19時~	大沢総合グラウンド
19	木			
20	金	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
21	土			
22	日	ユース 全日本クラブユース選手権 対 USA ジュニアユース	11:00キックオフ ※9時集合 18:30~21:00	星槎湘南スタジアム 三鷹第七小学校
23	月			
24	火	ユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 体育館
25	水	ユース 練習試合 対 東京杉並ソシオ・トリフレッタ ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時15分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
26	木			
27	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00 18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭 北野小学校
28	土			
29	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00 18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭 三鷹第七小学校
30	月祝			

フィジカル通信vol.95



~やり方を変えてみる~

この一年走ってきての失敗談

ほぼ毎日一本50mを走っていたのですが、少しづつだけど毎日更新出来ていた時期がありました。調子に乗って走っていると、あるときタイムが伸びなくなることがあります。

いくら走ってもタイムが伸びない。こういう時によくないがちな練習のやりすぎで怪我をしてしまうこと

サッカーでもあります。こういったときは思い切って休む！！まだたいて走ってもいいのに！

毎日走っていたのを一日おきに走ることに変更するとこれまた不思議！！

タイムが伸びました！メリハリが大事だということを学びました☆



L・S・S MITAKA

L・S・S MITAKA 公式HP !!!

2018年度よりクラブホームページをリニューアルしました!!!
会員様専用のページにてスケジュールの確認やLSS MAGAZINEのバックナンバーをご覧になれます。
ぜひご登録をお願いいたします



HP QRコード



L・S・S MITAKA LINE 公式アカウント !!!

大好評のスクールLINE
ぜひ登録をお願いいたします。

LINEでは練習の動画や個人練習の動画、選手がうまくなるための情報を発信しています。
※友達登録をしてもこちらからはアカウントが見られないようになっています。
お気軽にご登録ください！

LINE QRコード



L・S・S MITAKA Face Book !!! & Twitter

Face Book & Twitter
始めました！
検索してみてください！



- ~ACCESS~
- (1) 三鷹市立第三小学校(体育館)
 - (2) 三鷹市立第四中学校(体育館)
 - (3) 三鷹市立第七小学校(体育館)
 - (4) 三鷹市民協働センター(講習会等)
 - (5) 三鷹市立第一中学校(グラウンド)
 - (6) 大沢グランド・野川グランド
 - (7) 三鷹第二中学校(グラウンド)
 - (8) 三鷹第六中学校(グラウンド・体育館)
 - (9) 三鷹市立第二小学校(体育館)



LOLLAPALOOZA S・S (ロラパルーザ サッカー スクール)
住所 〒181-0013 三鷹市下連雀4-17-23 レ・60

問い合わせ info@lss-mitaka.com

L・S・S HP <http://www.lss-mitaka.com>

HP QRコード



LINE QRコード

