

2018年4月

日	曜日	カテゴリ	時間	会場
1	月	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭
2	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
3	水	ユース 練習試合 対 トリフレッタ	19:00キックオフ ※18時15分集合	大沢総合グラウンド
4	木	ジュニアユース	19:00~21:00	
5	金	ユース 練習試合予定 対 未定	19:00キックオフ ※18時集合	大沢総合グラウンド
6	土	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
7	日	ユース/ジュニアユース	未定	
8	月	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
9	火	ユース 練習試合 対 ソシオ・ジュスティ・トリフレッタ	19:00キックオフ ※18時15分集合	大沢総合グラウンド
10	水	ジュニアユース	19:00~21:00	
11	木	ユース 練習試合 対 ウェルディAJUNT	19:00キックオフ ※18時集合	大沢総合グラウンド
12	金	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
13	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
14	日	ユース	OFF	
15	月	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭
16	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
17	水	ユース 全日本クラブユース選手権 対 トリフレッタ	19:00キックオフ ※17時30分集合	大沢総合グラウンド
18	木	ジュニアユース	応援!!! 19時~	
19	金	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
20	土	ユース 全日本クラブユース選手権 対 USA	11:00キックオフ ※9時集合	星槎湘南スタジアム
21	日	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七小学校
22	月	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
23	火	ユース 練習試合 対 東京杉並ソシオ・トリフレッタ	19:00キックオフ ※18時15分集合	大沢総合グラウンド
24	水	ジュニアユース	19:00~21:00	
25	木	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
26	金	ジュニアユース	18:30~21:00	北野小学校
27	土	ユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭
28	日	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七小学校
29	月			
30	月祝			

フィジカル通信vol.95

～やり方を変えてみる～

この一年走ってきた失敗談

ほぼ毎日一本50mを走っていたのですが、
少しずつだけ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でできます。

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

サッカーでもありがちなことです。
こういったときは思い切って休む!!
まだたいし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おります。
お気軽にご登録ください!

LINE QRコード



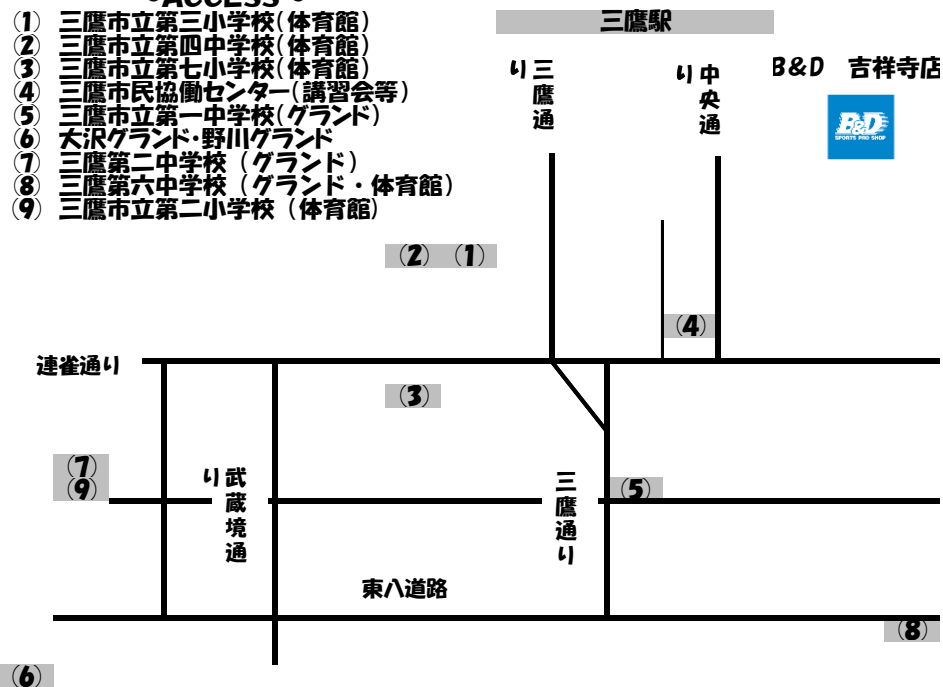
L・S・S MITAKA Face Book!!! & Twitter

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 大沢グラウンド・野川グラウンド
- 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

