・男子テニ

家でできる自主トレメニュー

１．筋トレ 腕立て、腹筋、背筋、ｽｸﾜｯﾄ各２０×３Ｒ

２．ランニング ３ｋｍまたは、１５分間走 ３０ｍﾀﾞｯｼｭ１０本

３．テニストレ 素振り　Ｆ、Ｂ、Ｓ各１００×３Ｒ

４．その他　自分に必要と思われること

注意；３密（密閉、密接、密集）を防ぐため、１人でやってね。

　けがをしないように、注意してね。

部活動ではないので、けがをしても治療費は出ませんよ。