

三郷FC 天下一蹴球會

実施日	平成	年	月	日	氏名	
天下一	インステップ 20000回・もも 1000回・インサイド 500回・アウトサイド 500回 頭 100回 10回ノルマ 50回					
6段～7段						
4段～5段	10回ノルマ (ステイ・座る・頭・肩・インアウト(きき足)・インアウト(逆足)・かかと) 4段40回 5段50回					
初段～3段	10回ノルマ (ステイ・座る・頭・肩・インアウト(きき足)・インアウト(逆足)・かかと) 初段10回 2段20回 3段30回					
9段	インステップ 19000回	もも 600回	インサイド 500回	アウトサイド 350回	頭 90	
8段	インステップ 17000回	もも 500回	インサイド 400回	アウトサイド 300回	頭 80	
7段	インステップ 15000回	もも 450回	インサイド 300回	アウトサイド 260回	頭 70	
6段	インステップ 10000回	もも 400回	インサイド 200回	アウトサイド 200回	頭 60	
5段	インステップ 5000回	もも 350回	インサイド 100回	アウトサイド 150回	頭 50	
4段	インステップ 4000回	もも 300回	インサイド 90回	アウトサイド 100回	頭 40	
3段	インステップ 3000回	もも 250回	インサイド 80回	アウトサイド 80回	頭 30	
2段	インステップ 2000回	もも 200回	インサイド 70回	アウトサイド 60回	頭 20	
初段	インステップ 1000回	もも 150回	インサイド 60回	アウトサイド 50回	頭 10	
1級	インステップ 700回	もも 100回	インサイド 50回	アウトサイド 40回	頭 5	
2級	インステップ 400回	もも 90回	インサイド 40回	アウトサイド 30回		
3級	インステップ 300回	もも 80回	インサイド 30回	アウトサイド 20回		
4級	インステップ 150回	もも 70回	インサイド 25回	アウトサイド 15回		
5級	インステップ 100回	もも 60回	インサイド 20回	アウトサイド 10回		
6級	インステップ 50回	もも 50回	インサイド 15回	アウトサイド 5回		
7級	インステップ 40回	もも 40回	インサイド 10回			
8級	インステップ 30回	もも 30回	インサイド 5回			
9級	インステップ 20回	もも 20回				
10級	インステップ 10回	もも 10回				
見習い	ワンバン両足100回					