

2024年 1月 勝田二中陸上部 練習計画予定表

1月の活動時間		15:55~16:45 (17:00完全下校) 		
月 日	曜日	行 事	活動時間	備考
1	水	元日	OFF	
2	木		OFF	
3	金		OFF	
4	土		OFF	
5	日		OFF	
6	月	授業開始・特別日課	OFF	
7	火		放課後練習	
8	水		放課後練習	
9	木		OFF	
10	金		放課後練習	
11	土		8:00~10:30	
12	日		OFF	
13	月	成人の日	OFF	
14	火		放課後練習	
15	水		放課後練習	
16	木	学力診断テスト	OFF	
17	金	学力診断テスト	放課後練習	
18	土		8:00~10:30	
19	日		OFF	
20	月		OFF	
21	火		放課後練習	
22	水		放課後練習	
23	木	委員会	OFF	
24	金		放課後練習	
25	土		8:00~10:30	強化練習会
26	日		OFF	
27	月		OFF	
28	火		放課後練習	
29	水		放課後練習	
30	木		OFF	
31	金		放課後練習	

○冬休み中、11日間部活がない日が続きます。先月の予定表にも書きましたが、冬休み明けに練習がすぐ始まるので、それに向かって別紙のトレーニングを参考にしながら、力を蓄えて行きましょう。