

2023年 11月 勝田二中陸上部 練習計画予定表

11月の活動時		15:55~16:45 (17:00完全下校)			
日	曜日	行 事	活動時間	駅伝部活動時間	備考
1	水		OFF	OFF	
2	木	創立記念日・合唱祭	OFF	放課後練習	
3	金	文化の日	8:00~10:30	7:40~8:40	
4	土		OFF	OFF	
5	日		8:00~10:30	7:40~8:40	
6	月	三者面談	OFF	OFF	
7	火	三者面談	放課後練習	放課後練習	
8	水	三者面談	放課後練習	放課後練習	
9	木	★県駅伝大会・三者面談	OFF	詳細は後日連絡します	
10	金	三者面談	OFF		
11	土		OFF		
12	日		OFF		
13	月	県民の日	OFF		閉庁日
14	火	中間テスト2日前	OFF		
15	水	中間テスト1日前	OFF		
16	木	後期中間テスト・委員会	OFF		
17	金		放課後練習		
18	土		8:00~10:30		(強化指定選手練習予定日)
19	日		OFF		
20	月		OFF		
21	火		放課後練習		
22	水		放課後練習		
23	木	勤労感謝の日	OFF		
24	金		放課後練習		
25	土		8:00~10:30		
26	日		OFF		
27	月		OFF		
28	火		放課後練習		
29	水		放課後練習		
30	木		OFF		

- 11月前半は、長距離メンバーは駅伝の県大会に向けて、新たな目標を立て練習していきます。その後は、短距離長距離共に、シーズン中の疲労を回復させ、冬季練習に備える時期としていければと思います。休養も交えつつ、来シーズンレベルアップした自分になれるよう、昨シーズンと何を変えていかなければならないか、改めて確認して練習に取り組めるようにしていきたいと思います。
- 【12月の主な予定】
 - ・12月3日(日) 三浜駅伝(集合場所:ひたちなか市漁村センター)保護者送迎です。詳細は、後日お知らせいたします。