

11月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R4. 10. 26

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	火	OFF		計画訪問のため部活は休み
2	水	トレーニング	～16:40	2年生校外学習
3	木	OFF		文化の日
4	金	サーキットトレーニング	～16:40	
5	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	
6	日	OFF		
7	月	OFF		
8	火	トレーニング	～16:40	
9	水	サーキットトレーニング	～16:40	
10	木	ジョグ	～16:40	県駅伝大会(笠松)
11	金	走力アップトレーニング	～16:40	
12	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	
13	日	OFF		
14	月	OFF		三者面談
15	火	トレーニング	～16:40	↓
16	水	走力アップトレーニング	～16:40	
17	木	ジョグ	～16:40	
18	金	サーキットトレーニング	～16:40	
19	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	
20	日	OFF		第1回県強化練習会(笠松)
21	月	OFF		
22	火	トレーニング	～16:40	後期中間テスト
23	水	三浜駅伝試走	午前	勤労感謝の日 駅伝に出場しない人はOFF
24	木	ジョグ	～16:40	
25	金	サーキットトレーニング	～16:40	
26	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	
27	日	OFF		
28	月	OFF		
29	火	トレーニング	～16:40	
30	水	走力アップトレーニング	～16:40	

★今後の予定

12/4(日)	三浜駅伝大会	大洗～平磯周辺
12/11(日)	第2回県強化練習会(講習会)	笠松運動公園陸上競技場
12/17(土)	第3回県強化練習会	笠松運動公園陸上競技場

冬トレのスタートです！ 走力・筋力・精神力UP！！

※ 休日の急な欠席や遅刻のときには、必ず連絡をしてください。(C4thメール)