

# 12月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R4. 12. 1

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	木	OFF		三浜駅伝メンバーは練習
2	金	サーキットトレーニング	～16:40	
3	土	OFF		
4	日	種目練習	8:30～10:30	三浜駅伝(午前)
5	月	OFF		
6	火	トレーニング	～16:40	
7	水	サーキットトレーニング	～16:40	
8	木	ジョグ	～16:40	
9	金	OFF		授業参観・学年懇談会のためOFF
10	土	OFF		県民駅伝大会(笠松)
11	日	種目練習	8:30～10:30	第2回県強化練習会(笠松)
12	月	トレーニング	～16:40	火曜日課のため部活あり
13	火	OFF		月曜日課のため部活なし
14	水	サーキットトレーニング	～16:40	
15	木	ジョグ	～16:40	
16	金	走力アップトレーニング	～16:40	
17	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	第3回県強化練習会
18	日	OFF		
19	月	OFF		
20	火	トレーニング	～16:40	
21	水	サーキットトレーニング	～16:40	
22	木	ジョグ	～16:40	
23	金	走力アップトレーニング	～16:40	
24	土	種目練習、サーキットトレーニング	8:30～11:30	
25	日	OFF		
26	月	トレーニング、走力アップトレーニング	8:30～10:30	
27	火	ジョグ、大掃除	8:30～10:30	
12/28(水)～1/4(水)まで年末年始休暇				
5	木	トレーニング	8:30～10:30	新年部活始め
6	金	OFF		午前日課のためOFF
7	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30～11:30	

## ★今後の予定

1/28(土) 第4回県強化練習会(講習会) 笠松運動公園陸上競技場

**冬季トレーニングも本格的になりました。**

**春先の大会に向けて、こつこつとトレーニングを積んでいきましょう**

※ 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)