

# 1月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R5. 1. 5

日	曜	練習	場所・時間	備考
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	
8	日	OFF		
9	月	OFF		成人の日
10	火	トレーニング	~16:40	
11	水	サーキットトレーニング	~16:40	
12	木	ジョグ	~16:40	
13	金	OFF		
14	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	
15	日	OFF		
16	月	OFF		
17	火	トレーニング	~16:40	
18	水	サーキットトレーニング	~16:40	
19	木	ジョグ	~16:40	
20	金	OFF		
21	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	
22	日	OFF		
23	月	OFF		
24	火	トレーニング	~16:40	
25	水	走力アップトレーニング	~16:40	
26	木	ジョグ	~16:40	
27	金	サーキットトレーニング	~16:40	新入生説明会のため部活あり
28	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	第4回県強化練習会(笠松)
29	日	OFF		
30	月	OFF		
31	火	トレーニング	~16:40	

## ★今後の予定

2/12(日) 第5回県強化練習会 笠松運動公園陸上競技場  
 2/25(土) 第6回県強化練習会 笠松運動公園陸上競技場

**2024年がスタートしました！**  
**市総体まで4か月。悔いの残らない練習を積み重ねよう！！**

※ 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)