

2月の練習予定表

田彦中 陸上競技部 R5. 1. 30

日	曜	練習	場所・時間	備考
1	水	サーキットトレーニング	8:30~10:00	創立記念日
2	木	ジョグ	~17:10	
3	金	OFF		
4	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	
5	日	OFF		
6	月	OFF		
7	火	トレーニング	~17:10	
8	水	サーキットトレーニング	~17:10	
9	木	ジョグ	~17:10	
10	金	OFF		授業参観・懇談会
11	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	建国記念の日
12	日	OFF		第5回県強化練習会(笠松)
13	月	OFF		
14	火	トレーニング	~17:10	
15	水	サーキットトレーニング	~17:10	1年スキー宿泊学習
16	木	ジョグ	~17:10	
17	金	OFF		
18	土	OFF		テスト前のためOFF
19	日	OFF		
20	月	OFF		
21	火	OFF		学年末テスト(1日目)
22	水	サーキットトレーニング	~17:10	学年末テスト(2日目)
23	木	トレーニング・ジョグ	8:30~10:30	天皇誕生日
24	金	OFF		
25	土	種目練習、走力アップトレーニング	8:30~11:30	第6回県強化練習会(笠松)
26	日	OFF		
27	月	OFF		
28	火	トレーニング	~17:10	

★今後の予定

3/18(土) 第7回県強化練習会 笠松運動公園陸上競技場

※ 競技場練習が入る可能性があります。

**シーズン前の体づくりをしっかりとしていきましょう！
市総体まで3か月半です。**

※ 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)