

12月2020

陸上部練習計画

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2	3	4	5
		期末テスト3日目 放課後練習	学校練習		→	8:00~学校 第5回アスリートミーティング (2名参加) 9:00集合
6	7	8	9	10	11	12
休み	NO部活DAY	放課後練習 1・3年生実力テスト			→	短) 8:00~ 学校練習 長) モドルディスタンスリレー 鳴門大塚スポーツパーク サブグラウンド 9:00集合
13	14	15	16	17	18	19
休み	三者面談 NO部活DAY	放課後練習 13:30~16:00			→	合同練習 松茂中学校 12:00学校集合 自転車で行く
20	21	22	23	24	25	26
休み	NO部活DAY	放課後練習 15:30~	終業式 放課後練習 13:40~16:00	冬休み 8:00~ 学校練習	8:00~ 学校練習	8:00~ 学校練習 U16ジュニア合宿 (~28日まで 3名参加)
27	28	29	30	31	1	2
<p>冬休み (~1/5まで)</p> <p>各自, トレーニングをしたり, ジョギングをして体力をつけておく。</p>						