

1月2021

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
27	28	29	30	31	1	2
12/24・25・26は、9:00～学校練習 年末年始休み（12/27～1/3まで）					元旦	
3 休み	4 学校練習9:00～	5 学校練習9:00～	6 学校練習9:00～	7 休み 課題を仕上げる	8 3学期始業式 NO部活DAY	9 練習休み 中長距離研修会（久次米）
10 学校練習9:00～ 中長距離研修会（久次米）	11 成人の日 合同練習 （鴨島第一中学校）	12 NO部活DAY 練習休み	13 1・3年生課題テスト 放課後練習	14 駅伝朝練○ 放課後練習	15 駅伝朝練○ 放課後練習	16 学校練習9:00～
17 練習休み	18 NO部活DAY 練習休み	19 駅伝朝練○ 放課後練習	20 2年生課題テスト 駅伝朝練○ 放課後練習	21 駅伝朝練○ 放課後練習	22 駅伝朝練○ 放課後練習	23 学校練習9:00～ 徳島陸上競技会中学研修（短・跳） 3名参加 笹山・武市（100m） 泉（走高跳）
24 練習休み 徳島陸上競技会中学研修（短・跳） 3名参加 笹山・武市（100m） 泉（走高跳）	25 NO部活DAY 練習休み	26 駅伝朝練○ 放課後練習	27 駅伝朝練○ 放課後練習	28 駅伝朝練○ 放課後練習	29 駅伝朝練○ 放課後練習	30 学校練習9:00～
31 練習休み						