

波野中学校卓球部 練習計画 夏休みver(HP用)

	日	曜	学校行事	練習・試合等
7月	17	金	1学期終業式	休み
	18	土		9:00～12:00
	19	日		県中体連(ナースパワーアリーナ) 別途計画
	20	月		休み
	21	火	②サマースクール(AM)	(午前勉強9:00～)13:00～16:00
	22	水	②サマースクール(AM)	(午前勉強9:00～)13:00～16:00
	23	木	②サマースクール(AM)	(午前勉強9:00～)13:00～16:00
	24	金	②サマースクール(AM)	休み
	25	土		練習試合(西合志中) 別途計画
	26	日		休み
	27	月		9:00～12:00 合同トレーニング
	28	火		休み
	29	水		9:00～12:00 トレーニング 水中トレーニング予定
	30	木		休み
	31	金		休み
8月	1	土		休み
	2	日		休み(第一日曜日)
	3	月		休み
	4	火		9:00～12:00 合同トレーニング
	5	水		休み
	6	木		9:00～12:00
	7	金		休み
	8	土		休み
	9	日		休み
	10	月		休み
	11	火	山の日	休み
	12	水		休み
	13	木		休み
	14	金		休み
	15	土		休み
	16	日		休み
	17	月		休み
	18	火		9:00～12:00 合同トレーニング
	19	水	②サマースクール(AM)	休み
	20	木	①②サマースクール(AM)	13:00～16:00
	21	金	②サマースクール(AM)	(午前勉強9:00～)13:00～16:00
	22	土		休み or 練習試合(後日連絡)
	23	日		休み
	24	月	小中合同PTA美化作業	休み
	25	火	①サマースクール(PM)	9:00～12:00 合同トレーニング 水中トレーニング予定
	26	水	①サマースクール(PM)	9:00～12:00
	27	木	①サマースクール(PM)	9:00～12:00 合同トレーニング
	28	金	2学期始業式	休み

- 体力向上に向けて「合同トレーニング」を実施します。陸上部と合同で行います。
- 熱中症に気を付けながら、部活動に励みましょう。規則正しい生活・食事・睡眠が重要です。