

波野中学校陸上部 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		休み
	19	日		休み
	20	月		休み
	21	火	③サマースクール(AM8:30~12:00)	13:30~15:30
	22	水	③サマースクール(AM8:30~12:00)	13:30~15:30
	23	木	③サマースクール(AM8:30~12:00)	休み
	24	金		休み
	25	土		
	26	日		
	27	月	③サマースクール(PM13:30~16:30)	8:15~11:15 合同トレーニング
	28	火	③サマースクール(PM13:30~16:30)	8:15~11:15
	29	水		休み
	30	木		8:15~11:15
	31	金		8:15~11:15
8月	1	土		
	2	日		休み(第一日曜日)
	3	月		休み
	4	火		8:15~11:15 合同トレーニング
	5	水		8:15~11:15
	6	木		8:15~11:15
	7	金		休み
	8	土		
	9	日		
	10	月		休み
	11	火	山の日	
	12	水		休み
	13	木		
	14	金		
	15	土		
	16	日		
	17	月		休み
	18	火		8:15~11:15 合同トレーニング
	19	水	②サマースクール(AM9:00~12:00)	休み
	20	木	①②サマースクール(AM9:00~12:00)	13:30~15:30
	21	金	②サマースクール(AM9:00~12:00)	8:15~11:15
	22	土		
	23	日		
	24	月		8:15~11:15
	25	火	①③サマースクール(PM13:30~16:30)	8:15~11:15 合同トレーニング 水中トレーニング予定
	26	水	①③サマースクール(PM13:30~16:30)	8:15~11:15
	27	木	①③サマースクール(PM13:30~16:30)	8:15~11:15 合同トレーニング
	28	金	2学期始業式	休み
	29	土		ジュニアオリンピック

- 体力向上に向けて「合同トレーニング」を実施します。卓球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。