

中学校

様式2

2023

年

9

月活動計画

陸上

部

今月の目標

新人戦に向けて、スピード練習と強度を上げた練習に取り組む。

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	金	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
2	土	7:30	10:30	3:00	7:30	10:30	3:00	校庭/短距離・長距離 種目	
3	日								
4	月	15:10	17:10	2:00	15:10	17:10	2:00	校庭/短距離・長距離	
5	火	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
6	水								
7	木	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離 種目	
8	金	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
9	土	7:30	10:30	3:00	7:30	10:30	3:00	校庭/短距離・長距離 種目	
10	日								
11	月	7:30	10:30	3:00	7:30	10:30	3:00	校庭/短距離・長距離 種目	
12	火	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
13	水								
14	木	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離 種目	
15	金								
16	土								
17	日								
18	月	7:30	10:30	3:00	7:30	10:30	3:00	校庭/短距離・長距離 種目	
19	火	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
20	水	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
21	木								
22	金	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離	
23	土	13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00	競技場/短距離・長距離 種目	
24	日								
25	月	15:10	17:10	2:00	15:10	17:10	2:00	校庭/短距離・長距離	
26	火	16:10	18:00	1:50	16:10	18:00	1:50	校庭/短距離・長距離 調整	
27	水	6:45	16:00	9:15	6:45	16:00	9:15	新人体育大会上尾市予選会	
28	木								
29	金	13:00	15:00	2:00	13:00	15:00	2:00	校庭/短距離・長距離	
30	土	7:30	10:30	3:00	7:30	10:30	3:00	上尾丸山公園/試走①	
		合計		51:35	合計		51:35		