

## 令和3年度 陸上部年間練習計画

4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月		1 月		2 月		3 月																			
日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜																
1	木	休養日	1	土	練習	1	火	休養日	1	木	休養日	1	日	休養日	1	水	練習	1	水	練習	1	土	休養日	1	火	練習	1	火	練習												
2	金	練習	2	日	記録会	2	水	練習	2	金	練習	2	月	練習	2	木	休養日	2	土	休養日(考査期間)	2	火	高校駅伝	2	火	高校駅伝	2	木	休養日	2	水	練習									
3	土	練習	3	月	記録会	3	木	練習	3	土	練習	3	火	練習	3	金	練習	3	日	休養日(考査期間)	3	水	休養日	3	水	休養日	3	金	練習	3	月	休養日	3	木	練習						
4	日	休養日	4	火	休養日	4	金	練習	4	日	休養日	4	水	練習	4	土	休養日(体育祭)	4	木	休養日(考査期間)	4	月	休養日(考査期間)	4	木	練習	4	土	練習	4	火	休養日	4	金	新人駅伝	4	金	休養日(高校入試)			
5	月	練習	5	水	練習	5	土	練習	5	月	練習	5	木	休養日	5	日	休養日	5	火	休養日(考査期間)	5	水	練習	5	金	休養日(金峰山遠行)	5	土	休養日	5	木	練習	5	水	練習	5	土	新人駅伝	5	土	休養日(高校入試)
6	火	練習	6	木	練習	6	日	休養日	6	火	練習	6	金	練習	6	月	練習	6	水	休養日(考査期間)	6	土	練習	6	土	練習	6	月	練習	6	木	練習	6	日	休養日	6	日	休養日(高校入試)			
7	水	練習	7	金	地区大会	7	月	練習	7	水	練習	7	土	練習	7	火	練習	7	木	休養日(考査期間)	7	日	休養日	7	日	休養日	7	火	練習	7	金	練習	7	月	練習	7	月	休養日(高校入試)			
8	木	休養日	8	土	休養日	8	火	練習	8	木	休養日	8	日	休養日	8	水	練習	8	金	練習	8	月	練習	8	木	練習	8	水	練習	8	土	練習	8	火	休養日(考査期間)	8	火	休養日(高校入試)			
9	金	練習	9	日	休養日	9	水	練習	9	金	練習	9	月	練習	9	木	休養日	9	土	練習	9	火	練習	9	水	練習	9	木	練習	9	日	休養日	9	水	休養日(考査期間)	9	水	休養日(高校入試)			
10	土	練習	10	月	練習	10	木	休養日	10	土	練習	10	火	練習	10	金	練習	10	日	休養日	10	水	練習	10	木	練習	10	金	練習	10	月	練習	10	木	休養日(考査期間)	10	木	練習			
11	日	休養日	11	火	練習	11	金	練習	11	日	休養日	11	水	練習	11	土	練習	11	月	練習	11	木	休養日	11	土	練習	11	土	練習	11	火	練習	11	金	休養日(考査期間)	11	金	練習			
12	月	練習	12	水	練習	12	土	練習	12	月	練習	12	木	休養日	12	日	休養日	12	火	練習	12	金	練習	12	日	休養日	12	日	休養日	12	水	練習	12	土	休養日(考査期間)	12	土	練習			
13	火	練習	13	木	休養日	13	日	休養日	13	火	練習	13	金	休養日	13	月	練習	13	水	練習	13	土	練習	13	土	練習	13	月	練習	13	木	休養日	13	日	休養日(考査期間)	13	日	休養日			
14	水	練習	14	金	休養日	14	月	練習	14	水	練習	14	土	休養日	14	火	練習	14	木	休養日	14	日	休養日	14	日	休養日	14	火	練習	14	金	練習	14	月	休養日(考査期間)	14	月	練習			
15	木	休養日	15	土	練習	15	火	休養日(考査期間)	15	木	休養日	15	日	休養日	15	水	練習	15	金	練習	15	月	休養日(考査期間)	15	水	練習	15	月	休養日(考査期間)	15	土	練習	15	土	練習	15	火	休養日(考査期間)	15	火	練習
16	金	練習	16	日	休養日	16	水	休養日(考査期間)	16	金	練習	16	月	休養日	16	木	新人戦	16	土	練習	16	火	休養日(考査期間)	16	木	休養日	16	日	休養日	16	日	休養日	16	水	休養日(考査期間)	16	水	練習			
17	土	記録会	17	月	練習	17	木	休養日(考査期間)	17	土	練習	17	火	練習	17	金	新人戦	17	日	休養日	17	水	休養日(考査期間)	17	土	練習	17	金	練習	17	月	練習	17	木	休養日(考査期間)	17	木	休養日			
18	日	記録会	18	火	練習	18	金	休養日(考査期間)	18	日	休養日	18	水	練習	18	土	新人戦	18	月	練習	18	木	休養日(考査期間)	18	土	練習	18	土	練習	18	火	練習	18	金	休養日(考査期間)	18	金	練習			
19	月	休養日	19	水	休養日	19	土	休養日(考査期間)	19	月	練習	19	木	休養日	19	日	休養日	19	火	練習	19	金	休養日(考査期間)	19	日	休養日	19	日	休養日	19	水	練習	19	土	練習	19	土	練習			
20	火	練習	20	木	練習	20	日	休養日(考査期間)	20	火	練習	20	金	練習	20	月	休養日	20	水	練習	20	土	休養日(考査期間)	20	月	練習	20	木	休養日	20	日	休養日	20	日	休養日	20	日	休養日			
21	水	練習	21	金	練習	21	月	休養日(考査期間)	21	水	練習	21	土	練習	21	火	練習	21	木	休養日	21	日	休養日(考査期間)	21	火	練習	21	金	練習	21	土	練習	21	月	練習	21	月	練習			
22	木	休養日	22	土	練習	22	火	休養日(考査期間)	22	木	休養日	22	日	休養日	22	水	練習	22	金	練習	22	月	休養日(考査期間)	22	水	練習	22	土	練習	22	火	練習	22	火	練習	22	火	練習			
23	金	練習	23	日	休養日	23	水	休養日(考査期間)	23	金	練習	23	月	練習	23	木	休養日	23	土	練習	23	火	休養日(考査期間)	23	木	休養日	23	日	休養日	23	日	休養日	23	水	練習	23	水	練習			
24	土	記録会	24	月	練習	24	木	休養日(考査期間)	24	土	練習	24	火	練習	24	金	練習	24	日	休養日	24	水	休養日(考査期間)	24	土	練習	24	金	練習	24	月	練習	24	木	休養日	24	木	休養日			
25	日	記録会	25	火	練習	25	金	練習	25	日	休養日	25	水	練習	25	土	練習	25	月	練習	25	木	休養日(考査期間)	25	土	練習	25	火	練習	25	金	練習	25	金	練習	25	金	練習			
26	月	休養日	26	水	練習	26	土	練習	26	月	練習	26	木	休養日	26	日	休養日	26	火	練習	26	金	練習	26	日	休養日	26	日	休養日	26	水	練習	26	土	練習	26	土	練習			
27	火	練習	27	木	休養日	27	日	休養日	27	火	練習	27	金	練習	27	月	練習	27	水	練習	27	土	練習	27	土	練習	27	月	練習	27	木	休養日	27	日	休養日	27	日	休養日			
28	水	練習	28	金	高校総体	28	月	練習	28	水	練習	28	土	練習	28	火	練習	28	木	休養日	28	日	休養日	28	日	休養日	28	火	練習	28	金	練習	28	月	練習	28	月	練習			
29	木	休養日	29	土	高校総体	29	火	練習	29	木	休養日	29	日	休養日	29	水	休養日(考査期間)	29	金	練習	29	月	練習	29	水	休養日	29	土	練習				29	火	練習	29	火	練習			
30	金	練習	30	日	高校総体	30	水	練習	30	金	練習	30	月	練習	30	木	休養日(考査期間)	30	土	休養日(文化祭)	30	火	練習	30	木	休養日	30	土	練習	30	日	休養日	30	日	休養日	30	水	練習			
			31	月	高校総体				31	土	練習	31	火	練習				31	日	練習				31	金	休養日	31	月	練習				31	木	休養日						