

令和5年度【 鹿屋農業高等学校 】 部活動年間計画 【 ウェイトリフティング部 】 顧問氏名【 伊東・山本・内 】

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	土	休養日	月	強化合宿	木	強化合宿	土	強化合宿	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	木	通常練習	金	通常練習	1
2	日	休養日	火	休養日	金	強化合宿	日	強化合宿	水	通常練習	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	土	休養日	火	休養日	金	通常練習	土	休養日	2
3	月	休養日	水	強化合宿	土	強化合宿	月	強化合宿	木	通常練習	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	土	休養日	日	通常練習	3
4	火	休養日	木	強化合宿	日	強化合宿	火	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	月	休養日	4
5	水	休養日	金	強化合宿	月	強化合宿	水	通常練習	土	休養日	火	通常練習	木	通常練習	日	県高校新人大会	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	火	休養日	5
6	木	休養日	土	強化合宿	火	強化合宿	木	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	水	休養日	土	休養日	火	休養日	水	休養日	6
7	金	休養日	日	強化合宿	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	水	休養日	木	休養日	7
8	土	休養日	月	休養日	木	通常練習	土	通常練習	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	木	休養日	金	休養日	8
9	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	日	国体予選会	水	通常練習	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	土	休養日	火	通常練習	金	休養日	土	休養日	9
10	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	休養日	木	通常練習	日	通常練習	火	かごしま国体	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	土	休養日	日	休養日	10
11	火	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	火	通常練習	金	休養日	月	通常練習	水	かごしま国体	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	日	休養日	月	休養日	11
12	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	通常練習	土	休養日	火	通常練習	木	かごしま国体	日	通常練習	火	通常練習	金	九州選抜大会	月	休養日	火	通常練習	12
13	木	通常練習	土	休養日	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	水	通常練習	金	かごしま国体	月	通常練習	水	休養日	土	九州選抜大会	火	休養日	水	通常練習	13
14	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	木	通常練習	土	かごしま国体	火	通常練習	木	通常練習	日	九州選抜大会	水	休養日	木	通常練習	14
15	土	休養日	月	特別練習	木	通常練習	土	休養日	火	休養日	金	通常練習	日	かごしま国体	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	木	休養日	金	通常練習	15
16	日	通常練習	火	特別練習	金	九州総体	日	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	かごしま国体	木	通常練習	土	休養日	火	通常練習	金	休養日	土	休養日	16
17	月	通常練習	水	特別練習	土	九州総体	月	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	土	休養日	日	通常練習	17
18	火	通常練習	木	特別練習	日	九州総体	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	月	通常練習	18
19	水	休養日	金	特別練習	月	休養日	水	休養日	土	通常練習	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	火	休養日	19
20	木	通常練習	土	県高校総体	火	休養日	木	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	休養日	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	火	通常練習	水	通常練習	20
21	金	通常練習	日	県高校総体	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	水	休養日	木	通常練習	21
22	土	休養日	月	休養日	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	木	通常練習	金	通常練習	22
23	日	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	通常練習	水	通常練習	土	休養日	月	通常練習	木	休養日	土	休養日	火	通常練習	金	休養日	土	休養日	23
24	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	火	通常練習	金	休養日	日	通常練習	水	休養日	土	通常練習	日	通常練習	24
25	火	通常練習	木	通常練習	日	休養日	火	通常練習	金	強化合宿	月	通常練習	水	休養日	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	月	通常練習	25
26	水	休養日	金	通常練習	月	休養日	水	休養日	土	強化合宿	火	通常練習	木	通常練習	日	通常練習	火	通常練習	金	通常練習	月	通常練習	火	通常練習	26
27	木	通常練習	土	休養日	火	休養日	木	通常練習	日	強化合宿	水	休養日	金	通常練習	月	通常練習	水	通常練習	土	休養日	火	通常練習	水	休養日	27
28	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	金	通常練習	月	強化合宿	木	通常練習	土	休養日	火	通常練習	木	休養日	日	通常練習	水	休養日	木	通常練習	28
29	土	強化合宿	月	通常練習	木	通常練習	土	通常練習	火	休養日	金	通常練習	日	通常練習	水	休養日	金	休養日	月	通常練習	木	通常練習	金	通常練習	29
30	日	強化合宿	火	通常練習	金	通常練習	日	通常練習	水	通常練習	土	休養日	月	通常練習	木	通常練習	土	休養日	火	通常練習			土	休養日	30
31			水	休養日			月		木	通常練習			火	通常練習			日	休養日	水	休養日			日	通常練習	31