

陸上競技部

2020/8/3

	8月		9月		10月		11月		
1	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	1
2	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	活動日	2
3	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	3
4	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	4
5	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	5
6	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	6
7	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	7
8	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	8
9	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	活動日	9
10	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	10
11	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	11
12	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	12
13	木	休養	日	活動日	火	活動日	金	活動日	13
14	金	休養	月	活動日	水	休養	土	活動日	14
15	土	休養	火	活動日	木	活動日	日	休養	15
16	日	休養	水	活動日	金	公式大会	月	活動日	16
17	月	活動日	木	休養	土	公式大会	火	活動日	17
18	火	活動日	金	活動日	日	公式大会	水	活動日	18
19	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養	19
20	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	20
21	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	21
22	土	活動日	火	休養	木	休養	日	休養	22
23	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	23
24	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	24
25	火	活動日	金	公式大会	日	活動日	水	活動日	25
26	水	活動日	土	公式大会	月	休養	木	休養	26
27	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	27
28	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	28
29	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	29
30	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	30
31	月	休養			土				31
活動日	19		18		19		21		
公式大会	1		3		3		0		
合宿・練習試合	0		0		0		0		
休養日	11		9		8		9		
休養日/週	2.8		2.3		2.0		2.3		
	9月		10月		11月		12月		