

# ウェイトリフティング部

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	休養	金	休養	月	休養	2	
3	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	3	
4	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	4	
5	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	5	
6	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	6	
7	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	7	
8	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	8	
9	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	9	
10	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	10	
11	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	11	
12	水	休養	土	活動日	月	休養	木	活動日	12	
13	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	13	
14	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	14	
15	土	休養	火	活動日	木	休養	日	休養	15	
16	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	16	
17	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	17	
18	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	18	
19	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	19	
20	木	活動日	日	休養	火	休養	金	休養	20	
21	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	21	
22	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	22	
23	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	23	
24	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	休養	24	
25	火	活動日	金	休養	日	休養	水	休養	25	
26	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	26	
27	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	27	
28	金	休養	月	休養	水	休養	土	活動日	28	
29	土	活動日	火	活動日	木	活動日	日	休養	29	
30	日	休養	水	休養	金	休養	月	休養	30	
31	月	休養			土	活動日			31	
活動日		11		13		10		7		
公式大会		0		0		0		0		
合宿・練習試合		0		0		0		0		
休養日		20		17		21		23		
休養日/週		5.0		4.3		5.3		5.8		
		9月		10月		11月		12月		