

# ウェイトリフティング部

		12月		1月		2月		3月		
1	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	1	
2	水	休養	土	休養	火	活動日	火	活動日	2	
3	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	3	
4	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	4	
5	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	5	
6	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	6	
7	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	7	
8	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	8	
9	水	休養	土	活動日	火	活動日	火	活動日	9	
10	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	10	
11	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	11	
12	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	12	
13	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	13	
14	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	14	
15	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	15	
16	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	16	
17	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	17	
18	金	休養	月	休養	木	休養	木	活動日	18	
19	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	19	
20	日	休養	水	休養	土	休養	土	活動日	20	
21	月	休養	木	活動日	日	休養	日	合宿練習試合	21	
22	火	活動日	金	休養	月	休養	月	休養	22	
23	水	休養	土	活動日	火	休養	火	活動日	23	
24	木	活動日	日	休養	水	休養	水	休養	24	
25	金	休養	月	休養	木	活動日	木	活動日	25	
26	土	活動日	火	活動日	金	休養	金	休養	26	
27	日	休養	水	休養	土	活動日	土	活動日	27	
28	月	休養	木	活動日	日	休養	日	休養	28	
29	火	休養	金	休養			月	休養	29	
30	水	休養	土	活動日			火	活動日	30	
31	木	休養	日	休養			水	休養	31	
活動日	12		12		7		13			
公式大会	0		0		0		0			
合宿・練習試合	0		0		0		1			
休養日	19		19		21		17			
休養日/週	4.8		4.8		5.3		4.3			
	9月		10月		11月		12月			