

陸上競技部

2020/12/16

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