

# ウェイトリフティング部

2021/4/26

	4月		5月		6月		7月		
1	木	休養	土	合宿練習試合	火	活動日	木	休養	1
2	金	活動日	日	合宿練習試合	水	活動日	金	活動日	2
3	土	活動日	月	合宿練習試合	木	休養	土	活動日	3
4	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	4
5	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	5
6	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	6
7	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	7
8	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	8
9	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	9
10	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	10
11	日	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	11
12	月	活動日	水	休養	土	活動日	月	活動日	12
13	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	13
14	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	14
15	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	15
16	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	16
17	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	17
18	日	休養	火	活動日	金	休養	日	活動日	18
19	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	19
20	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	20
21	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	21
22	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	22
23	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	23
24	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	24
25	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	25
26	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	26
27	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	27
28	水	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	28
29	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	29
30	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	30
31			月	活動日			土	活動日	31
活動日		21		13		15		22	
公式大会		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		3		0		0	
休養日		9		15		15		9	
休養日/週		2.3		3.8		3.8		2.3	
		9月		10月		11月		12月	