

## 陸上競技部

2021/7/21

	8月		9月		10月		11月		
1	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	活動日	1
2	月	休養	木	活動日	土	活動日	火	活動日	2
3	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	3
4	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	活動日	4
5	木	休養	日	休養	火	休養	金	活動日	5
6	金	活動日	月	活動日	水	休養	土	休養	6
7	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	活動日	7
8	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	公式大会	8
9	月	休養	木	休養	土	活動日	火	公式大会	9
10	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	10
11	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	休養	11
12	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	12
13	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	13
14	土	休養	火	休養	木	休養	日	休養	14
15	日	休養	水	公式大会	金	活動日	月	活動日	15
16	月	活動日	木	公式大会	土	活動日	火	活動日	16
17	火	活動日	金	公式大会	日	休養	水	活動日	17
18	水	活動日	土	公式大会	月	活動日	木	休養	18
19	木	公式大会	日	公式大会	火	活動日	金	活動日	19
20	金	公式大会	月	休養	水	活動日	土	活動日	20
21	土	公式大会	火	活動日	木	休養	日	休養	21
22	日	公式大会	水	活動日	金	活動日	月	休養	22
23	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	23
24	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	24
25	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	25
26	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	活動日	26
27	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	27
28	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	活動日	28
29	日	活動日	水	活動日	金	活動日	月	休養	29
30	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	30
31	火	休養			日	休養			31
活動日		13		17		20		16	
公式大会		6		5		0		2	
合宿・練習試合		0		0		0		0	
休養日		12		8		11		12	
休養日/週		3.0		2.0		2.8		3.0	
		9月		10月		11月		12月	