

陸上競技部

2021/11/10

	12月		1月		2月		3月		
1	水	活動日	土	休養	火	活動日	火	活動日	1
2	木	休養	日	休養	水	活動日	水	活動日	2
3	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	3
4	土	活動日	火	休養	金	活動日	金	休養	4
5	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	5
6	月	休養	木	活動日	日	活動日	日	活動日	6
7	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	7
8	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	休養	8
9	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	休養	9
10	金	活動日	月	休養	木	休養	木	活動日	10
11	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	11
12	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	12
13	月	休養	木	休養	日	休養	日	活動日	13
14	火	活動日	金	活動日	月	活動日	月	休養	14
15	水	活動日	土	活動日	火	休養	火	活動日	15
16	木	休養	日	活動日	水	休養	水	活動日	16
17	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	17
18	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	18
19	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	19
20	月	活動日	木	休養	日	活動日	日	活動日	20
21	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	21
22	水	活動日	土	活動日	火	活動日	火	活動日	22
23	木	休養	日	活動日	水	活動日	水	活動日	23
24	金	活動日	月	休養	木	休養	木	休養	24
25	土	活動日	火	活動日	金	活動日	金	活動日	25
26	日	活動日	水	活動日	土	活動日	土	活動日	26
27	月	休養	木	休養	日	活動日	日	活動日	27
28	火	活動日	金	活動日	月	休養	月	休養	28
29	水	活動日	土	活動日			火	活動日	29
30	木	休養	日	活動日			水	活動日	30
31	金	休養	月	休養			木	休養	31
活動日		22		20		18		20	
公式大会		0		0		0		0	
合宿・練習試合		0		0		0		0	
休養日		9		11		10		11	
休養日/週		2.3		2.8		2.5		2.8	
		9月		10月		11月		12月	