

バドミントン部 10月活動計画書

日	曜日	予定	活動予定時間	活動内容及び大会参加等
1日	木	○	2時間程度	基礎練習、部分練習
2日	金	○	1時間半程度	トレーニング
3日	土	朝	45分程度	部分練習
4日	日	○	3時間程度	基礎練習、部分練習、試合形式の練習
5日	月	○	2時間程度	基礎練習、試合形式の練習
6日	火	○	1時間半程度	トレーニング
7日	水	休		
8日	木	○	2時間程度	基礎練習、試合形式の練習
9日	金	○	1時間半程度	トレーニング
10日	土	半日		足立区新人戦(団体)
11日	日	半日		足立区新人戦(個人)
12日	月	休		
13日	火	休		
14日	水	休		
15日	木	休		
16日	金	休		
17日	土	休		
18日	日	休		
19日	月	休		
20日	火	休		
21日	水	休		
22日	木	休		
23日	金	○	1時間半程度	トレーニング
24日	土	○	3時間程度	基礎練習、部分練習
25日	日	休		
26日	月	○	2時間程度	基礎練習、部分練習
27日	火	○	1時間半程度	トレーニング
28日	水	休		
29日	木	○	2時間程度	基礎練習、部分練習
30日	金	○	1時間半程度	トレーニング
31日	土	○	3時間程度	基礎練習、部分練習、試合形式の練習