

## 陸上部 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	休		
2日	金	○	2時間程度	基礎練習
3日	土	○	3時間程度	基礎練習
4日	日	○	全日	江東区秋季陸上大会
5日	月	休		
6日	火	○	2時間程度	基礎練習、専門種目練習
7日	水	○	2時間程度	基礎練習、専門種目練習
8日	木	休		
9日	金	○	2時間程度	基礎練習
10日	土	○	3時間程度	基礎練習、専門種目練習
11日	日	○	全日	足立秋季陸上大会
12日	月	休		
13日	火	○	2時間程度	基礎練習
14日	水	休		
15日	木	休		
16日	金	○	2時間程度	基礎練習
17日	土	○	3時間程度	基礎練習
18日	日	休		
19日	月	休		
20日	火	休		
21日	水	休		
22日	木	休		
23日	金	休		
24日	土	○	3時間程度	基礎練習
25日	日	休		
26日	月	○	2時間程度	基礎練習
27日	火	○	2時間程度	基礎練習
28日	水	○	2時間程度	基礎練習
29日	木	休		
30日	金	○	2時間程度	基礎練習
31日	土	○	3時間程度	基礎練習、専門種目練習