

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