

女子バレーボール部 12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	火	休		
2日	水	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
3日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
4日	金	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
5日	土	休		
6日	日	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
7日	月	休		
8日	火	休		
9日	水	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
10日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
11日	金	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
12日	土	休		
13日	日	○	3時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
14日	月	○	3時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
15日	火	休		
16日	水	休		
17日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
18日	金	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
19日	土	休		
20日	日	○	3時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
21日	月	○	3時間程度	基礎練習、チーム練習、試合形式の練習
22日	火	休		
23日	水	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
24日	木	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
25日	金	○	2時間程度	基礎練習、チーム練習
26日	土	休	2時間程度	基礎練習、チーム練習
27日	日	休	2時間程度	基礎練習、チーム練習
28日	月	休		
29日	火	休		
30日	水	休		
31日	木	休		