

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