

様式1

2021 年 6 月活動計画

陸上 部

今月の目標 「集大成」今の自分にできるベストを大会で形にする

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考 (内容修正等)
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
2	水			0:00			0:00	休養日	
3	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
4	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
5	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
6	日	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
7	月	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
8	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
9	水	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
10	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
11	金			0:00			0:00	通信陸上県大会	
12	土			0:00			0:00	通信陸上県大会	
13	日	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
14	月	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
15	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
16	水	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
17	木			0:00			0:00	休養日	
18	金	11:20	12:40	1:20			0:00	学校・通常練習	
19	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
20	日	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
21	月	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
22	火	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
23	水			0:00			0:00	休養日	
24	木	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
25	金	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
26	土	8:00	10:30	2:30			0:00	学校・通常練習	
27	日			0:00			0:00	休み	
28	月	16:20	17:50	1:30			0:00	学校・通常練習	
29	火			0:00			0:00	学総体都市予選	
30	水			0:00			0:00	テスト期間	
				0:00			0:00	↓	
		合計		38:50	合計		0:00		