陸上競技部 1月練習計画表

日	曜	行事	記録会・競技会	練習
1	水			Rest
2	木			Rest
3	金			Rest
4	土			Rest
5	Ш			【短】Rest【中】8:00~11:00
6	月			【短】8:00~11:00【中】Rest
7	火	冬休み最終日		【短】Rest【中】8:00~11:00
8	水	授業開始		Rest
9	木			Rest
10	金			16:05~16:30
11	\pm			8:00~11:00
12	田			Rest
13	月	成人の日	牛久シティマラソン	【短】8:00~11:00【中】競技会参加orRest
14	火			16:05~16:30
15	水			Rest
16	木			Rest
17	金			Rest
18	土			【短】8:00~11:00【中】14:00~16:30
19	日			Rest
20	月			Rest
21	火			16:05~16:30
22		三者面談		14:05~14:45
23		三者面談		Rest
24	金	三者面談		14:05~14:45
25	土		強化練習会(笠松)	【短】Rest【中】8:00~11:00
26	日			【短】8:00~11:00【中】Rest
27	月	三者面談		Rest
28	火	三者面談		14:05~14:45
29	水			16:05~16:30
30	木			Rest
31	金			Rest

【主な冬季競技会】

1月13日(月)牛久シティマラソン(牛久)

2月 1日(土)つくば健康マラソン(研究学園)

2月16日(日)石岡つくばねマラソン(石岡)