



2023年 常盤平中学校 陸上部

8月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標:①全員自己ベスト更新 ②身体のケアの徹底 ③陸上を楽しむ心

日	曜	行事予定	練習予定		午後練、休日の練習場所
1日	火		7:00~9:00	ミニハ- 150x?	学校
2日	水		7:00~9:00	補強	学校
3日	木		rest		
4日	金		7:00~9:00	補強	学校
5日	土		8:30~11:00	種目練習	運動公園
6日	日		rest		
7日	月		ミニハードル	種目練習	学校
8日	火		6:30~8:00	種目練習	学校
9日	水		お盆休み		
10日	木				
11日	金				
12日	土				
13日	日				
14日	月				
15日	火				
16日	水				
17日	木				
18日	金		7:00~9:00	補強	学校 ★宿題チェック
19日	土		7:00~9:00	走練	学校
20日	日		rest		
21日	月		7:00~9:00	種目練習	学校
22日	火		7:00~9:00	ミニハ-	学校
23日	水		rest		
24日	木		7:00~9:00	SD,加速走	学校
25日	金		7:00~9:00	バトン練習、補強	学校
26日	土	松戸選手権	RACE		運動公園
27日	日	松戸選手権	RACE		運動公園
28日	月		rest		
29日	火		7:00~9:00	補強	学校
30日	水	教育相談	7:00~9:00	種目練習	学校
31日	木	教育相談	7:00~9:00	種目練習	学校