



# 2023年 常盤平中学校 駅伝部

## 8月 練習予定表

～目指すは頂点！夢の実現！～

今月の目標:①メンタル強化！暑さに負けない！ 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	練習	6:30～9:00	常盤平中
2日	水	練習	rest	
3日	木	練習	6:30～9:00	常盤平中
4日	金	練習	6:30～9:00	常盤平中
5日	土	練習	6:30～8:30	松戸運動公園
6日	日		rest	
7日	月	練習	6:30～9:00	常盤平中
8日	火	練習	6:30～9:00	常盤平中
9日	水	機械警備		常盤平中
10日	木	機械警備		常盤平中
11日	金		rest	
12日	土		rest	
13日	日		rest	
14日	月	機械警備	rest	
15日	火	機械警備		常盤平中
16日	水	機械警備		常盤平中
17日	木	機械警備	rest	
18日	金	練習	6:30～9:00	常盤平中
19日	土	練習	6:30～8:30	松戸運動公園
20日	日	全国大会(愛媛)移動日	rest	
21日	月	全国大会(愛媛)前日練習	6:30～9:00	常盤平中
22日	火	全国大会(愛媛)1日目	6:30～9:00	常盤平中
23日	水	全国大会(愛媛)2日目	rest	
24日	木	全国大会(愛媛)移動日	6:30～9:00	常盤平中
25日	金	レースアップ/練習	6:30～9:00	常盤平中
26日	土	松戸選手権/U16選考会	RACE	松戸運動公園
27日	日	松戸選手権	RACE	松戸運動公園
28日	月	練習	6:30～9:00	常盤平中
29日	火	練習	6:30～9:00	常盤平中
30日	水		rest	
31日	木	練習	6:30～9:00	常盤平中

☆急な変更の可能性があることをご了承ください。