

# 陸上部 駅伝部 7月 予定表 「完全燃焼」

		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
		水	木	金	土	日
		陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 朝&午後 駅伝部 OFF	陸上部 競技場練習 駅伝部 完全休養日	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
月	火	水	木	金	土	日
陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	松戸市総体予選会	松戸市総体予選会
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
月	火	水	木	金	土	日
陸上部 朝のみ 駅伝部 OFF	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	陸上部 朝&午後 駅伝部 午後	陸上部 朝のみ 駅伝部 OFF	陸上部 7:10~ 駅伝部 OFF	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
月	火	水	木	金	土	日
陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 競技場練習 駅伝部 6:30~	県総体	県総体
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
月	火	水	木	金	土	日
陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~
8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
月	火	水	木	金	土	日
陸上部 7:10~ 駅伝部 6:30~	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	陸上部 完全休養日 駅伝部 完全休養日	機械警備 自主練&休養日	機械警備 自主練&休養日	機械警備 自主練&休養日	機械警備 自主練&休養日