

## 陸上部 8月の活動計画

### 今月の活動計画

○平日 放課後練習 16時00分～17時15分  
 ○休日 午前練習 8時00分～10時  
 ※新型コロナウイルスの対応で、平日は17:30完全下校、休日は土日のどちらか2時間以内の時間に設定されています。

### 【8月の目標】

- 基礎技術向上のためのトレーニングを継続して行う。
- 新チーム始動！（目標を立て、自分の記録に挑戦しよう。）
- 各自苦手克服のためのトレーニングを行う。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	日	OFF	
2	月	OFF	
3	火	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
4	水	部活動休養日	
5	木	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
6	金	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
7	土	<b>お盆休み</b>	
8	日		
9	月		
10	火		
11	水		
12	木		
13	金		
14	土		
15	日		
16	月		
17	火	8:00～10:00	
18	水	部活動休養日	
19	木	13:00～15:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
20	金	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
21	土	OFF	
22	日	OFF	
23	月	授業終了後～指定時間まで	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
24	火	授業終了後～指定時間まで	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
25	水	部活動休養日	
26	木	授業終了後～指定時間まで	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
27	金	授業終了後～指定時間まで	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
28	土	OFF	
29	日	OFF	
30	月	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン
31	火	8:00～10:00	体カトレーニング・スプリントトレーニング・ロングラン