

登美丘中学校 水泳部予定表 10月

10	1	水		×	休養日
10	2	木		×	休養日
10	3	金		×	休養日
10	4	土		×	休養日
10	5	日		×	休養日
10	6	月		×	休養日
10	7	火		×	休養日
10	8	水		×	休養日
10	9	木	中間テスト	×	休養日
10	10	金	中間テスト	×	休養日
10	11	土	引退式	○	9:00～
10	12	日		×	休養日
10	13	月		×	休養日
10	14	火		○	6限終了後～
10	15	水		○	6限終了後～
10	16	木		○	6限終了後～
10	17	金		○	6限終了後～
10	18	土		×	休養日
10	19	日		×	休養日
10	20	月		×	休養日
10	21	火	予行準備	○	別途連絡
10	22	水	体育大会予行	○	別途連絡
10	23	木	前日準備	○	別途連絡
10	24	金	体育大会	○	別途連絡
10	25	土		×	休養日
10	26	日		×	休養日
10	27	月		○	6限終了後～
10	28	火	体育大会予備日	○	5限終了後～
10	29	水		○	6限終了後～
10	30	木		○	6限終了後～
10	31	金		○	6限終了後～
11	1	土		×	休養日
11	2	日		×	休養日
11	3	月		×	休養日

- ・中間テスト明けから陸上トレーニング中心になります。
練習量は減りますが、来年に向けての体力作りがスタートします。一人ひとりが高い意識を持って活動に取り組んでください。
- ・日頃から自分で体調管理(食事・睡眠をしっかりとる)をして練習に臨んでください。