

2008年7月予定表

月間目標： 近国までの1か月、体力面・精神面を高めて稽古に取り組む!!!

日	曜日	予定	備考	トレーニング
1	火	練習18:00~	柔道会館	
2	水	練習16:50~		
3	木	昼練12:30~		朝トレ
4	金	朝練7:00~	東京	朝トレ
5	土	東京	↓	
6	日	全国国立大会@東京		
7	月	ミーティング16:50~		16:50~
8	火	練習18:00~	柔道会館	
9	水	練習16:50~		
10	木	FREE		朝トレ
11	金	朝練7:00~		朝トレ
12	土	那賀高に出稽古	柔道会館	
13	日	フレッシュマントレーニング(1年)		
14	月	練習18:30~		16:50~
15	火	練習18:00~	柔道会館	
16	水	練習16:50~		
17	木	FREE		朝トレ
18	金	朝練7:00~		朝トレ
19	土	練習10:00~		
20	日	FREE		
21	月	練習10:00~	海の日	
22	火	練習18:00~	柔道会館	
23	水	練習16:50~		
24	木	FREE		朝トレ
25	金	練習18:30~	前期試験	朝トレ
26	土	練習10:00~	↓	
27	日	FREE		
28	月	練習		
29	火	練習16:50~		
30	水	練習16:50~		
31	木	FREE		

*毎週火曜日は柔道会館の一般の部の稽古(20:00~)に参加させていただいています。