

2月の予定表

目標: 中心となる技を決めて、組み立てていく・、明確な目標を立てる

日	曜日	予定	備考	トレーニング
1日	土	自主トレ		
2日	日	OFF		
3日	月	自主トレ	テスト開始	
4日	火	自主トレ		
5日	水	自主トレ		
6日	木	練習20:00～	柔栄会と練習	
7日	金	OFF	テスト終了	
8日	土	練習10:00～	春休み	
9日	日	有田川町少年柔道大会補助員		
10日	月	OFF		
11日	火	出稽古@柔道会館		
12日	水	自由練習(各自母校に行くなど)		
13日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
14日	金	出稽古@未定		
15日	土	OFF	武道場使用不可	
16日	日	OFF	武道場使用不可	
17日	月	トレーニング		10:00～
18日	火	出稽古@柔道会館		
19日	水	自由練習(各自母校に行くなど)		
20日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
21日	金	OFF		
22日	土	出稽古@府大	学内立入禁止	
23日	日	OFF	学内立入禁止	
24日	月	出稽古@未定	学内立入禁止	
25日	火	出稽古@柔道会館	学内立入禁止	
26日	水	自由練習(各自母校に行くなど)		
27日	木	練習19:00～	柔栄会と練習	17:30～
28日	金	OFF		
29日	土	出稽古@未定	武道場使用不可	

