

7月の予定表

目標:徐々に体力や柔道の感覚の回復を図る

日	曜日	予定	備考	トレーニング
1日	水	自主トレ		
2日	木	自主トレ		
3日	金	OFF		
4日	土	自主トレ		
5日	日	OFF		
6日	月	自主トレ		
7日	火	自主トレ		
8日	水	自主トレ		
9日	木	自主トレ		
10日	金	OFF		
11日	土	自主トレ		
12日	日	OFF		
13日	月	自主トレ		
14日	火	自主トレ		
15日	水	自主トレ		
16日	木	自主トレ		
17日	金	OFF		
18日	土	大掃除		
19日	日	OFF		
20日	月	自主トレ		
21日	火	練習17:30~	部員のみで練習	
22日	水	自主トレ		
23日	木	自主トレ		
24日	金	OFF		
25日	土	練習10:00~	部員のみで練習	
26日	日	OFF		
27日	月	自主トレ		
28日	火	練習17:30~	部員のみで練習	
29日	水	自主トレ		
30日	木	自主トレ		
31日	金	OFF		