

8月の予定表(今後変更の可能性あり)

目標: 体力の回復と柔道の感覚の回復を目指す

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