

10月の予定表

目標 : 地力・体力・スタミナの強化
自分の柔道の幅を広げる

予定の変更の可能性あり

	曜日	予定	備考	
1日	木	自主トレ		
2日	金	OFF		
3日	土	OFF	武道場使用不可	
4日	日	OFF		
5日	月	自主トレ		
6日	火	練習		17:30~19:30
7日	水	練習		17:30~19:30
8日	木	自主トレ		
9日	金	OFF		
10日	土	練習		10:00~12:00
11日	日	OFF		
12日	月	自主トレ		
13日	火	練習		17:30~19:30
14日	水	練習		17:30~19:30
15日	木	自主トレ		
16日	金	OFF		
17日	土	自主トレ		10:00~12:00
18日	日	OFF		
19日	月	自主トレ		
20日	火	練習		17:30~19:30
21日	水	練習		17:30~19:30
22日	木	自主トレ		
23日	金	OFF		
24日	土	練習		10:00~12:00
25日	日	OFF		
26日	月	自主トレ		
27日	火	練習		17:30~19:30
28日	水	練習		17:30~19:30
29日	木	自主トレ		
30日	金	OFF		
31日	土	OFF	武道場使用不可	