

11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	日	OFF		
2日	月	自主練		
3日	火	練習		10:00~12:00
4日	水	練習		17:30~19:30
5日	木	自主トレ		
6日	金	OFF		
7日	土	練習		10:00~12:00
8日	日	OFF		
9日	月	自主練		
10日	火	練習		17:30~19:30
11日	水	練習		17:30~19:30
12日	木	自主トレ		
13日	金	OFF		
14日	土	OFF	部活動禁止	
15日	日	OFF		
16日	月	OFF		
17日	火	練習		17:30~19:30
18日	水	練習		17:30~19:30
19日	木	自主トレ		
20日	金	OFF		
21日	土	OFF	部活動禁止	
22日	日	OFF	部活動禁止	
23日	月	練習		10:00~12:00
24日	火	練習		17:30~19:30
25日	水	練習		17:30~19:30
26日	木	自主トレ	部活動禁止	
27日	金	OFF		
28日	土	自主トレ	部活動禁止	
29日	日	OFF		
30日	月	OFF		