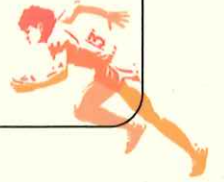


快走

2025年7月18日(金) 甲西中学校 陸上部通信
8月練習計画



欠席する際の連絡先(土、日、祝日)(緊急時) ⇒ 「スクリレ」アプリから

新チーム始動の月です。ですが、部としては一旦休みに入ります。身も心も一度リフレッシュしてきてください。すべてをリセットした状態で、また再出発していきましょう。8月31日には第4回記録会が布引のスタジアムで行われます。次の目標に向けて日々練習を積んでいきましょう。

8月練習予定

			陸上部予定	備考(完全下校 17:30)
8/1	金	×		学校閉庁日
2	土	○	7:30~10:00	
3	日	×		
4	月	○	7:30~10:00	
5	火	×		顧問出張のため
6	水	×	近畿総体(平和堂 HATO スタジアム)	顧問役員のため
7	木	×	近畿総体(平和堂 HATO スタジアム)	顧問役員のため
8	金	×		
9	土	×		
10	日	×		
11	月	×		山の日
12	火	×		学校閉庁日
13	水	×		学校閉庁日
14	木	×		学校閉庁日
15	金	×		学校閉庁日
16	土	×		
17	日	×		
18	月	×		学校閉庁日
19	火	○	7:30~10:00	
20	水	○	7:30~10:00	
21	木	○	7:30~10:00	
22	金	×		
23	土	○	7:30~10:00	
24	日	×		
25	月	○	7:30~10:00	
26	火	○	7:30~10:00	
27	水	×		3年実力テスト
28	木	○	7:30~10:00	3年実力テスト
29	金	×		
30	土	○	7:30~10:00	
31	日	●	第4回記録会 (布引)	

完全 REST=完全休養日。ちゃんと休む。

アクティブ REST=jog等、血行を良くして回復する日