

恒富中サッカー一部 練習計画(12月)

日付	曜日	内容	時間	場所	備考
12月1日	日	オフ			
12月2日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月3日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	1年生のみ
12月4日	水	1年生オフ ※帰宅後、必ず自主練をすること(体を動かす)			2年生修学旅行
12月5日	木				
12月6日	金				
12月7日	土	トレーニング	9:00~12:00	恒富中学校	1年生のみ/延岡中合同
12月8日	日	オフ			
12月9日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月10日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月11日	水	オフ			リフレッシュデー
12月12日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月13日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	第4回参観日
12月14日	土	トレーニング	13:00~15:00	恒富中学校	延岡中合同
12月15日	日	大会	未定	西階球技場	延岡市選手権決勝
12月16日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月17日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月18日	水	オフ			リフレッシュデー
12月19日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月20日	金	トレーニング	14:00~16:00(予定)	恒富中学校	駅伝ロードレース大会
12月21日	土	大会	未定	都農町	都農ワインカップ
12月22日	日	大会	未定	都農町	都農ワインカップ
12月23日	月	オフ			
12月24日	火	トレーニング	放課後(予定)	恒富中学校	終業の日
12月25日	水	蹴り納め	9:00~12:00	恒富中学校	延岡中合同
12月26日	木	オフ	冬休み (12/26(木)~1/4(土))		
12月27日	金	オフ			
12月28日	土	オフ			
12月29日	日	オフ			
12月30日	月	オフ			
12月31日	火	オフ			