

恒富中サッカー一部 練習計画(1月)

日付	曜日	内容	時間	場所	備考
1月1日	水	オフ	冬休み (12/26(木)~1/4(土))		元日
1月2日	木	オフ			
1月3日	金	オフ			
1月4日	土	オフ			
1月5日	日	初蹴り	9:00~13:00	恒富中学校	延岡中合同
1月6日	月	トレーニング	9:00~12:00	恒富中学校	課題点検
1月7日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	始業の日
1月8日	水	オフ			リフレッシュデー
1月9日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月10日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月11日	土	トレーニング	9:00~12:00	恒富中学校	
1月12日	日	オフ			
1月13日	月	オフ			
1月14日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月15日	水	オフ			リフレッシュデー
1月16日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月17日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月18日	土	トレーニング	9:00~12:00	恒富中学校	
1月19日	日	オフ			
1月20日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月21日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月22日	水	オフ			リフレッシュデー
1月23日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月24日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月25日	土	トレーニング	9:00~12:00	恒富中学校	
1月26日	日	オフ			
1月27日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月28日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月29日	水	オフ			リフレッシュデー
1月30日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
1月31日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	