

# 恒富中サッカー部 練習計画(1月)

| 日付    | 曜日 | 内容     | 時間                      | 場所    | 備考       |
|-------|----|--------|-------------------------|-------|----------|
| 1月1日  | 木  | オフ     | 冬季休業<br>12/29(木)～1/6(火) |       | 元日       |
| 1月2日  | 金  | オフ     |                         |       |          |
| 1月3日  | 土  | オフ     |                         |       |          |
| 1月4日  | 日  | オフ     |                         |       |          |
| 1月5日  | 月  | オフ     |                         |       |          |
| 1月6日  | 火  | オフ     |                         |       |          |
| 1月7日  | 水  | オフ     |                         |       | 始業の日     |
| 1月8日  | 木  | オフ     | 1年CRTテスト、2年地区実力テスト      |       | リフレッシュデイ |
| 1月9日  | 金  | オフ     |                         |       |          |
| 1月10日 | 土  | オフ     |                         |       |          |
| 1月11日 | 日  | 初蹴り    | 7:00～15:00              | 恒富中学校 | 初詣/春日神社  |
| 1月12日 | 月  | トレーニング | 9:00～12:00              | 恒富中学校 |          |
| 1月13日 | 火  | オフ     |                         |       | ノー部デイ    |
| 1月14日 | 水  | オフ     |                         |       | リフレッシュデイ |
| 1月15日 | 木  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月16日 | 金  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月17日 | 土  | トレーニング | 9:00～12:00              | 恒富中学校 |          |
| 1月18日 | 日  | オフ     |                         |       |          |
| 1月19日 | 月  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月20日 | 火  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月21日 | 水  | オフ     |                         |       | リフレッシュデイ |
| 1月22日 | 木  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月23日 | 金  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月24日 | 土  | トレーニング | 9:00～12:00              | 恒富中学校 | リーグ戦可能性有 |
| 1月25日 | 日  | オフ     |                         |       | リーグ戦可能性有 |
| 1月26日 | 月  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月27日 | 火  | オフ     |                         |       | ノー部デイ    |
| 1月28日 | 水  | オフ     |                         |       | リフレッシュデイ |
| 1月29日 | 木  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月30日 | 金  | トレーニング | 放課後                     | 恒富中学校 |          |
| 1月31日 | 土  | トレーニング | 9:00～12:00              | 恒富中学校 | リーグ戦可能性有 |