

恒富中サッカー部 練習計画(12月)

日付	曜日	内容	時間	場所	備考
12月1日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月2日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月3日	水	オフ			リフレッシュデイ
12月4日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月5日	金	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月6日	土	トレーニングマッチ	未定	未定	予定
12月7日	日	オフ			
12月8日	月	オフ			
12月9日	火	オフ	2年生 修学旅行		ノー部デイ
12月10日	水	オフ			リフレッシュデイ
12月11日	木	トレーニング			1年生のみ
12月12日	金	トレーニング			1年生のみ
12月13日	土	トレーニング	9:00～12:00	恒富中学校	
12月14日	日	オフ			
12月15日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月16日	火	トレーニング	放課後	恒富中学校	第4回参観日
12月17日	水	オフ			リフレッシュデイ
12月18日	木	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月19日	金	トレーニング	14:00～16:00	恒富中学校	駅伝ロードレース大会
12月20日	土	シード権大会	終日	恒富中学校	
12月21日	日	オフ			
12月22日	月	トレーニング	放課後	恒富中学校	
12月23日	火	オフ			ノー部デイ
12月24日	水	オフ			終業の日/リフレッシュデイ
12月25日	木	トレーニング	9:00～12:00	恒富中学校	
12月26日	金	トレーニング	9:00～12:00	恒富中学校	
12月27日	土	トレーニング	9:00～12:00	恒富中学校	
12月28日	日	延岡市選手権	8:00～15:00	西階球技場	決勝
12月29日	月	冬季休業 12/29(月)～1/6(火)			
12月30日	火				
12月31日	水				大晦日