

2019年10月度 練習日程予定表

| | | | | | | |
|--------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 基本練習時間 | 月 | 19:00-21:00 | 休養日 | 17:20-19:00 | 休養日 | 16:20-17:20 |
| | 火 | 19:00-21:00 | 18:30-20:30 | 休養日 | 17:20-19:00 | 16:20-17:20 |
| | 水 | 18:30-20:00 | 18:30-20:00 | 17:20-18:30 | 休養日 | 休養日 |
| | 木 | 休養日 | 18:30-20:30 | 18:30-20:00 | 17:20-19:00 | 休養日 |
| | 金 | 19:00-21:00 | 18:30-20:30 | 休養日 | 17:20-19:00 | 16:20-17:20 |
| | 土 | 6:30- 8:00 | 8:00- 9:30 | 休養日 | 8:00- 9:30 | 8:00-9:30 |
| | 日 | 5:30- 7:30 | 7:30- 9:30 | 7:30- 9:30 | 休養日 | 休養日 |

| 予定 | 選手A | 選手C | 研修1 | 研修2 | 育成 |
|----|-----|-----|-----|-----|----|
|----|-----|-----|-----|-----|----|

| | | | | | | | |
|----|---|---------------|-------------|-----------|-------------|---------------|-------------|
| 1 | 火 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 2 | 水 | | ○ | ○ | ○ | (17:20-18:20) | 休 |
| 3 | 木 | | 休 | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 4 | 金 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 5 | 土 | | ○ | ○ | (8:00-9:30) | ○ | ○ |
| 6 | 日 | 西部公認記録会 | ○ | 試合 | 試合 | 試合 | 休 |
| 7 | 月 | | ○ | 休 | ○ | 休 | ○ |
| 8 | 火 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 9 | 水 | | ○ | ○ | ○ | (17:20-18:20) | 休 |
| 10 | 木 | | 休 | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 11 | 金 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 12 | 土 | | 6:00-7:30 | 6:00-7:30 | 休 | 休 | 休 |
| 13 | 日 | ミドル・ディスタンス記録会 | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 |
| 14 | 月 | | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 15 | 火 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 16 | 水 | | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 |
| 17 | 木 | | 休 | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 18 | 金 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 19 | 土 | 東京都Jr.秋季 | 試合 | 試合 | (8:00-9:30) | ○ | ○ |
| 20 | 日 | 東京都Jr.秋季 | 試合 | 試合 | 休 | 休 | 休 |
| 21 | 月 | | ○ | 休 | ○ | 休 | ○ |
| 22 | 火 | | 7:00-9:00 | 7:00-9:00 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 |
| 23 | 水 | | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 |
| 24 | 木 | | 休 | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 25 | 金 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 26 | 土 | | ○ | ○ | (8:00-9:30) | ○ | ○ |
| 27 | 日 | | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 |
| 28 | 月 | | ○ | 休 | ○ | 休 | ○ |
| 29 | 火 | | ○ | ○ | 休 | 17:30-19:00 | 17:30-18:30 |
| 30 | 水 | | 19:00-21:00 | ○ | 17:30-19:00 | (17:30-19:00) | 17:30-18:30 |
| 31 | 木 | | 休 | ○ | ○ | ○ | 休 |