

令和2年度 6月 活動計画
部活動名【 ボクシング 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	月	通常練習	シャドー、マスボクシング、基本練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
2	火	通常練習	アップ、シャドー、マスボクシング、サンドバッグ	学校	16:00	～	18:00	2:00
3	水	休養日				～		
4	木	通常練習	マスボクシング、基本練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
5	金	通常練習	マスボクシング、基本練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
6	土	通常練習	フィジカルトレーニング、ロードワーク	学校	9:00	～	11:00	2:00
7	日	休養日				～		
8	月	通常練習	マスボクシング、オフENSE練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
9	火	通常練習	マスボクシング、オフENSE練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
10	水	休養日				～		
11	木	通常練習	マスボクシング、ディフェンス練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
12	金	通常練習	マスボクシング、ディフェンス練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
13	土	通常練習	スパーリング	学校	9:00	～	11:00	2:00
14	日	休養日				～		
15	月	通常練習	基本練習、フットワーク練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
16	火	通常練習	基本練習、フットワーク練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
17	水	休養日				～		
18	木	通常練習	マスボクシング、コンビネーション	学校	16:00	～	18:00	2:00
19	金	通常練習	マスボクシング、コンビネーション	学校	16:00	～	18:00	2:00
20	土	通常練習	スパーリング	学校	9:00	～	11:00	2:00
21	日	休養日				～		
22	月	通常練習	基本練習、フットワーク	学校	16:00	～	18:00	2:00
23	火	通常練習	総合練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
24	水	休養日				～		
25	木	通常練習	マスボクシング、個人練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
26	金	通常練習	マスボクシング、個人練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
27	土	通常練習	スパーリング	学校	9:00	～	11:00	2:00
28	日	休養日				～		
29	月	通常練習	マスボクシング、個人練習	学校	16:00	～	18:00	2:00
30	火	休養日				～		

休養日計画	9日	活動時間計画	42:00
-------	----	--------	-------