

令和2年度

7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	水	休養日				~		
2	木	休養日				~		
3	金	休養日				~		
4	土	休養日				~		
5	日	休養日				~		
6	月	休養日				~		
7	火	休養日				~		
8	水	休養日				~		
9	木	休養日	試合前健康診断			~		
10	金	休養日	試合前健康診断			~		
11	土	通常練習	実戦練習、トレーニング	学校	9:00	~ 12:00	3:00	
12	日	通常練習	実戦練習、トレーニング	学校	9:00	~ 12:00	3:00	
13	月	通常練習	トレーニング、ディフェンス	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
14	火	通常練習	フィジカルトレーニング	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
15	水	休養日				~		
16	木	通常練習	フットワーク、コンビネーション	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
17	金	通常練習	実戦練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
18	土	練習試合	実戦練習、保護者会	学校	9:00	~ 12:00	3:00	
19	日	休養日				~		
20	月	通常練習	技術練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
21	火	通常練習	総合実戦練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
22	水	通常練習	総合実戦練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
23	木	練習試合	実戦練習	熊本工業	16:30	~ 18:30	2:00	
24	金	練習試合	スパーリング	熊本工業	10:00	~ 13:00	3:00	
25	土	練習試合	スパーリング	熊本工業	10:00	~ 13:00	3:00	
26	日	休養日				~		
27	月	通常練習	トレーニング、オフENS	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
28	火	通常練習	トレーニング、フットワーク	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
29	水	休養日				~		
30	木	通常練習	攻防練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	
31	金	通常練習	トレーニング、実践練習	学校	16:30	~ 18:30	2:00	

休養日計画	14日	活動時間計画	39:00
-------	-----	--------	-------