

令和2年度 8月 活動計画
部活動名【 野球 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
2	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
3	月	筋力トレーニング		学校	9:00	～	11:00	2:00
4	火	休養日				～		
5	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
6	木	筋力トレーニング		学校	9:00	～	11:00	2:00
7	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
8	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
9	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
10	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
11	火	休養日				～		
12	水	休養日				～		
13	木	休養日				～		
14	金	休養日				～		
15	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
16	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
17	月	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
18	火	筋力トレーニング		学校	9:00	～	11:00	2:00
19	水	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
20	木	休養日				～		
21	金	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
22	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
23	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
24	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
25	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
26	水	休養日				～		
27	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
28	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
29	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
30	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
31	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00

休養日計画	7日	活動時間計画	64:00
-------	----	--------	-------