別紙４

令和2年度　　１０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	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
2	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
3	土	休養日				～		
4	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
5	月	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
6	火	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
7	水	休養日				～		
8	木	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
9	金	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
10	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
11	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
12	月	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
13	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
14	水	休養日				～		
15	木	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
16	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
17	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
18	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
19	月	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
20	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
21	水	休養日				～		
22	木	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
23	金	通常練習		学校	16:30	～	18:00	1:30
24	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
25	日	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00
26	月	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
27	火	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
28	水	休養日				～		
29	木	筋力トレーニング		学校	16:30	～	18:30	2:00
30	金	通常練習		学校	16:30	～	18:30	2:00
31	土	通常練習		学校	9:00	～	12:00	3:00

休養日計画	5日	活動時間計画	59:30