

令和2年度 10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	木	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
2	金	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
3	土	通常練習	実戦練習 ロードワーク	学校	9:00	～	12:00	3:00
4	日	休養日				～		
5	月	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
6	火	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
7	水	休養日				～		
8	木	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
9	金	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
10	土	通常練習	実戦練習 ロードワーク	学校	9:00	～	12:00	3:00
11	日	休養日				～		
12	月	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
13	火	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
14	水	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
15	木	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
16	金	通常練習	実戦練習 基礎トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
17	土	通常練習	実戦練習 ロードワーク	学校	9:00	～	11:00	2:00
18	日	休養日				～		
19	月	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
20	火	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
21	水	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
22	木	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
23	金	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
24	土	公式戦	県新人大会	熊本農業		～		
25	日	公式戦	県新人大会	熊本農業		～		
26	月	休養日				～		
27	火	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
28	水	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
29	木	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
30	金	通常練習	実戦練習 ウェイトコントロール	学校	16:00	～	18:30	2:30
31	土	公式戦	県新人大会	熊本農業		～		

休養日計画	5日	活動時間計画	58:00
-------	----	--------	-------