

別紙4

令和2年度 11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	日	公式戦	県新人大会	熊本農業	～	
2	月	休養日			～	
3	火	休養日			～	
4	水	通常練習	基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
5	木	通常練習	基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
6	金	通常練習	基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
7	土	通常練習	基礎練習	学校	9:00～12:00	3:00
8	日	休養日			～	
9	月	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
10	火	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
11	水	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
12	木	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
13	金	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	16:00～18:30	2:30
14	土	通常練習	ロードワーク、基礎練習	学校	9:00～12:00	3:00
15	日	休養日			～	
16	月	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	16:00～18:30	2:30
17	火	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	16:00～18:30	2:30
18	水	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	16:00～18:30	2:30
19	木	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	16:00～18:30	2:30
20	金	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	16:00～18:30	2:30
21	土	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	9:00～12:00	3:00
22	日	通常練習	ロードワーク、体幹トレーニング	学校	9:00～12:00	3:00
23	月	休養日	試験前休み		～	
24	火	休養日	試験前休み		～	
25	水	休養日	試験前休み		～	
26	木	休養日	試験前休み		～	
27	金	休養日	試験前休み		～	
28	土	休養日	試験前休み		～	
29	日	休養日	試験前休み		～	
30	月	休養日	試験前休み		～	

休養日計画	12日	活動時間計画	44:30
-------	-----	--------	-------