

別紙 4

令和2年度 2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	月	休養日	試験前			~		
2	火	休養日	試験前			~		
3	水	休養日	試験前			~		
4	木	休養日	試験前			~		
5	金	休養日	試験前			~		
6	土	休養日	試験前			~		
7	日	休養日	試験前			~		
8	月	休養日	試験期間			~		
9	火	休養日	試験期間			~		
10	水	休養日	試験期間			~		
11	木					~		
12	金	通常練習	ロードワーク・トレーニング	学校	15:00	~	17:00	2:00
13	土	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	9:00	~	11:30	2:30
14	日	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	9:00	~	11:30	2:30
15	月	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	16:00	~	18:00	2:00
16	火	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	16:00	~	18:00	2:00
17	水	休養日				~		
18	木	通常練習	実戦練習・ロードワーク	学校	16:00	~	18:00	2:00
19	金	通常練習	実戦練習・ロードワーク	学校	16:00	~	18:00	2:00
20	土	通常練習	実戦練習・ロードワーク	学校	9:00	~	11:30	2:30
21	日	休養日				~		
22	月	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	16:00	~	18:00	2:00
23	火	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	9:00	~	11:30	2:30
24	水	通常練習	ロードワーク	学校	16:00	~	18:00	2:00
25	木	通常練習	実戦練習・ロードワーク	学校	16:00	~	18:00	2:00
26	金	通常練習	実戦練習・ロードワーク	学校	16:00	~	18:00	2:00
27	土	休養日				~		
28	日	通常練習	基礎トレーニング・実戦練習	学校	16:00	~	18:00	2:00

休養日計画	13日	活動時間計画	30:00
-------	-----	--------	-------