

2022年1月

桐朋中学高等学校陸上競技部

	学校行事	高校		中学		特記事項
		試合等	練習	試合等	練習	
1	土		フリー		フリー	
2	日		フリー		フリー	
3	月		フリー		フリー	
4	火	合宿（九十九里）				
5	水					
6	木					
7	金		休養		休養	
8	土	始業日	○13：30～		○13：30～	
9	日		休養		休養	
10	月	成人の日	休養		休養	
11	火		○通常 投		○通常	
12	水		○通常		休養	
13	木		休養 投		○通常	
14	金		○通常		休養	
15	土		○通常		○通常	
16	日		休養	中強化（江）	休養	
17	月		○通常		○通常	
18	火		○通常 投		○通常	
19	水		○通常		休養	
20	木		休養 投		○通常	
21	金	高1外部実力	○通常		休養	
22	土		○通常		○通常	
23	日		休養	ロードレース（上）	※試合	
24	月		○通常		休養	
25	火	中3復習テスト	○通常 投		○通常	
26	水	高2外部実力	○通常		休養	
27	木		休養 投		○通常	
28	金		○通常		休養	
29	土		○通常		○通常	
30	日		休養	ロードレース予備日	休養	
31	月	入試準備（4限カット）	※自主練習日となりますが、個別に相談します。			