

# 2021年 10月分

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					R6 : 30 MT9 : 30 MT17 : 15	MT9 : 00 WT16 : 30
3	4	5	6	7	8	9
MT9 : 20	休	み R6 : 00 MT17 : 15	R/WT6 : 00 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	MT9 : 00
					大阪 移動日	全日本大学 グレコ 大阪
10	11	12	13	14	15	16
MT9 : 20	WT6 : 30 MT18 : 00	R6 : 00 MT17 : 15	MT17 : 15	MT17 : 15	R6 : 30	MT9 : 00 WT16 : 30 WT17 : 45
全日本大学 グレコ 大阪			インカレF 東京・駒 沢体育館			
17	18	19	20	21	22	23
MT9 : 20	休	み R6 : 00 MT17 : 15	R/WT6 : 00 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	MT9 : 00 WT16 : 30 WT17 : 45
24	25	26	27	28	29	30
MT9 : 20	休	み R6 : 00 MT17 : 15	R/WT6 : 00 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	R6 : 30 MT8 : 30 MT17 : 15	MT9 : 00 WT16 : 30 WT17 : 45
				強化練習		
31						
MT9 : 20				MT⇒マット:道場 WT⇒ウェイト:トレセン R⇒ロード:寮 T⇒陸上トラック		
強化練習						

