

月	10月1日	備考	月	10月8日	備考	月	10月15日	備考	月	10月22日	備考	月	10月29日	備考
※	走幅跳・走高跳 トライアル 体操、W-up(補強*5+流し*5) ハート・リル ミニハート・リル マーク走:20台5*3(res:7min) 8割走:120m*3(フォーム重視) シャフト補強:2種目*3 体幹補強*3 以下フリー		火	10月9日 体操、W-up(補強*5+流し*5) スプリント・リル、ミニハート・リル ミニハ・踏切ト・リル 各種目技術練習 以下フリー 【U20PV:水曜ウェイト】 【月曜トライアル組ト・リル以降フリー】		火	10月16日	壮行会	火	10月23日		火	10月30日	※ ミーティング 予定(16:15～)
火	10月2日 体操、W-up(補強*5+流し*5) スプリント・リル、ミニハート・リル ミニハ・踏切ト・リル 各種目技術練習 以下フリー	国体組 屋に跳躍	火	10月9日 体操、W-up(補強*5+流し*5) ホー・ル走:左右*各2 weight:up*2, 3RM*3 種目:スクワット(クォーター)、デッド・リフト、ベンチプレス 腹筋台(ツイスト+正面)40*3 懸垂10*3(PV:ロープ*3) 以下フリー		火	10月16日		火	10月23日		火	10月30日	
※	【U20PV:水曜ウェイト】		※	【月曜トライアル組ト・リル以降フリー】		※	10/27～28迄 集合後各自練習 10/29 ミーティング 予定 10/29～11/11 移行期 【11/5～11:各自身体慣らし(集合なし)】 11/12 ミーティング & 冬期練習開始		※	10/27～28迄 集合後各自練習 10/29 ミーティング 予定 10/29～11/11 移行期 【11/5～11:各自身体慣らし(集合なし)】 11/12 ミーティング & 冬期練習開始		※	10/27～28迄 集合後各自練習 10/29 ミーティング 予定 10/29～11/11 移行期 【11/5～11:各自身体慣らし(集合なし)】 11/12 ミーティング & 冬期練習開始	
水	10月3日 体操、W-up(補強*5+流し*5) ホー・ル走:左右*各2 weight:up*2, 5RM*3 種目:スクワット(クォーター)、デッド・リフト、ベンチプレス 腹筋台(ツイスト+正面)40*3 懸垂10*3(PV:ロープ*3) 以下フリー 【U20PV:技術練習】	ジュニア組 跳躍	水	10月10日 体操、W-up(補強*5+流し*5) スプリント・リル、ミニハート・リル ミニハ・踏切ト・リル 各種目技術練習 以下フリー		水	10月17日		水	10月24日		水	10月31日	
木	10月4日 Free (↓ 国体・出雲駅伝)	国体・福井 ↓	木	10月11日 Free 【女子ホー・ル+U20ホー・ル男子】		木	10月18日 Free (↓ U20日本選手権)	U20 ↓	木	10月25日 Free		木	11月1日 日体フェスティバル(準備日)	
金	10月5日 体操、W-up(補強*5+流し*5) スプリント・リル、ミニハート・リル SD:30m*3 SS:60m*3*2 (Max, rec:2min, res:15min) weight:up*2, 5RM*3 種目:ハイグリン 以下フリー		金	10月12日 体操、W-up(補強*5+流し*5) ミニハート・リル 各種目技術練習 以下フリー		金	10月19日 ★ U20:女子PV		金	10月26日		金	11月2日 ↓ 日体フェスティバル	全日本駅伝 ↓
土	10月6日 ★ 国体女子ホー・ル ※ 集合9:00(今後、土日祝日の集合9:00) 体操、W-up(補強*5+流し*5) ミニハート・リル 各種目技術練習 以下フリー		土	10月13日 ※ 防災訓練のため12時以降使用不可 体操、W-up(補強*5+流し*5) スプリント・リル、ミニハート・リル SD:30m*3 SS:60m*3*2 (Max, rec:2min, res:15min) weight:up*2, 3RM*3 種目:ハイグリン 以下フリー	防災訓練 12時まで	土	10月20日 ★ U20:男子PV・男子TJ・女子TJ ☆ ロング 競技会		土	10月27日 ★ 日体大選手権 シーズン最終戦	WPV十種	土	11月3日	
日	10月7日 Free	出雲 ↓	日	10月14日 Free		日	10月21日 ★ U20:女子LJ ☆ ロング 競技会 Free		日	10月28日 ★ 日体大選手権 シーズン最終戦		日	11月4日	