

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) ショット補強:2種目*3 体幹補強*3 以下フリ-		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) ショット補強:2種目*3 体幹補強*3 以下フリ-		※ 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	壮行会			※ 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"リット"リル、ミニハート"リル ミニハ"踏切ド"リル 各種目技術練習 以下フリ- ※ 【U20PV:水曜ウェー】 ※ 【月曜トライアル組:リル以降フリ-】	国体組 昼に跳躍	火 10月9日	体操、W-up(補強*5+流し*5) ホ"ル走:左右*各2 weight:up*2, 3RM*3 種目:スクワット(クォーター)、デットリフト、ベンチプレス 腹筋台(ワイド+正面)40*3 懸垂10*3(PV:ローブ" *3) 以下フリ-		火 10月16日		火 10月23日	
水 10月3日	体操、W-up(補強*5+流し*5) ホ"ル走:左右*各2 weight:up*2, 5RM*3 種目:スクワット(クォーター)、デットリフト、ベンチプレス 腹筋台(ワイド+正面)40*3 懸垂10*3(PV:ローブ" *3) 以下フリ- ※ 【U20PV:技術練習】	水 10月10日	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)	木 10月11日	木 10月18日	木 10月25日		木 11月1日			
金 10月5日	国体・福井 ↓	木 【女子ホ"ル+U20ホ"ル男子】	木 Free 【U20日本選手権】	木 U20 ↓	木 Free	木 日体フェスティバル(準備日)			
土 10月6日	★ 国体女子ホ"ル ※ 集合8:00(今後、土日祝日の集合8:00) 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-	土 10月12日	土 10月19日	土 10月26日		金 11月2日			
日 10月7日	Free	土 10月13日	防災訓練 12時まで	土 10月20日	★ U20男子PV・男子TJ・女子TJ ログ"競技会	土 10月27日	★ 日体大選手権 シーソ"ン最終戦	土 11月3日	
	出雲 ↓	日 10月14日	日 10月21日	日 10月28日	WPV十種	日 10月29日	★ 日体大選手権 シーソ"ン最終戦	日 11月4日	全日本駅伝 ↓