

1月活動予定表

令和 2年12月30日

月	日	曜日	日	程	児玉	坂田	活動場所	時間	備考
『自主トレ』 ↓									
R 3 / 1 月	9	土		通常練習			沼田高	14:00～16:30	
	10	日		通常練習-お休み			沼田高	14:00～16:30	
	16	土		通常練習-体力測定			沼田高	14:00～16:30	
	17	日		通常練習			沼田高	14:00～16:30	
	23	土		通常練習			沼田高	14:00～16:30	ひろしまチームレース大会 長距離Gr-エディスタ
	24	日		通常練習-お休み			沼田高	14:00～16:30	ひろしまチームレース大会 長距離Gr-エディスタ
	30	土		通常練習			沼田高	14:00～16:30	
	31	日		通常練習			沼田高	14:00～16:30	

※R3年1月は、9日土曜日から練習開始です。

**新年度の目標を作りましょう！**

2月の大会・記録会・その他の予定

28 33 オタフクカップ小学駅伝

広域公園

(トレーニングは汗をかくことが大切！)

冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、  
防寒対策(ウィンドブレーカー・ウォーマー・手袋・水分補給等)準備しておくこと。  
冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。  
汗が出たら着替えのシャツも準備しておくこと。

ホームページ <https://olympia-plus.com>