

2月活動予定表

令和 3年 1月29日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
2	4	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	3	水	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	4	木	通常練習	五日市小	18:00～20:00	
	6	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	7	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	8	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	10	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	11	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	13	土	通常練習又は体力測定	沼田高	14:00～16:30	
	14	日	通常練習又は体力測定	沼田高	14:00～16:30	
	15	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	17	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	18	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	20	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	21	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	江田島駅伝-江田島市スポーツセンター
	22	月	ウェイト教室	広島市青少年センター	18:00～20:30	
	24	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	25	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	27	土	通常練習	沼田高	14:00～16:30	
	28	日	通常練習	沼田高	14:00～16:30	

※練習開始時間30分前集合して準備します。

コロナ感染自粛の為、五日市小学校2月4日、5日の練習時間が20:00の下校です。

2/13&14体力測定は天候の良い日のどちらか一日とする。

3月の大会・記録会・その他の予定

20～21 第4回 広島県中学生陸上競技記録会

東広島

(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・帽子・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。
汗が出たら着替えシャツも必要です。

正念場！：三年生は受験に向けて頑張りましょう。

後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか
勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

ホームページ <https://olympia-plus.com>