

# 2024年10月 特設駅伝部

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
29	30	1	2	3	4	5	
		【16:30~あましん】 1000m×2~3 測定（5日でない組）	【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	【16:30~学校】 1000m1本	【天草市中長距離記録会】	
6	7	8	9	10	11	12	
【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	【16:30~あましん】 2000m+1000m	【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	600m×2本 4000mペーラン	駅伝下見 別途計画 ※自主練は30分jog	
13	14	15	16	17	18	19	
駅伝下見 別途計画 ※自主練は30分jog	駅伝下見 別途計画 ※自主練は30分jog	【16:30~学校】 1000m1本	【天草郡市駅伝大会】	【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	【7:30~あましん】 9000mペーラン 流し	
20	21	22	23	24	25	26	
【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	600m×2本 4000mペーラン	【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	【16:30~あましん】 2000m+1000m	
27	28	29	30	31	1	2	
【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し	600m×2本 4000mペーラン	【自主練】 最低でも30分はジョグ 過ごし方も注意	【16:30~あましん】 9000mペーラン 流し			
3	4	部活動生参加日 1日、8日、15日 16日、22日、29日	いよいよ天草郡市駅伝の月になりました。 みんなで頑張ってきた力を発揮しましょう！				