

2022 年度

トレーニング

部 活動設定日 年間計画表

※「活動日=1, 休養日=2」を入力してください。

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
1	金	休養日	日	休養日	水	○	金	○	月	○	木	休養日	1	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	休養日	水	○
2	土	休養日	月	休養日	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	2	日	休養日	水	○	金	○	月	休養日	木	休養日	木	休養日
3	日	休養日	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	3	月	○	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	休養日	金	○
4	月	休養日	水	休養日	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	4	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	土	休養日
5	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	5	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	日	休養日
6	水	休養日	金	休養日	月	○	水	○	土	休養日	火	休養日	6	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	休養日	月	○
7	木	休養日	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	7	金	○	月	休養日	水	○	土	休養日	火	休養日	火	休養日
8	金	休養日	日	休養日	水	○	金	○	月	○	木	休養日	8	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	水	○
9	土	休養日	月	○	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	9	日	休養日	水	○	金	○	月	休養日	木	休養日	木	休養日
10	日	休養日	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	10	月	○	木	休養日	土	休養日	火		金	○	金	○
11	月	休養日	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	11	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	土	休養日
12	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	12	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	日	休養日
13	水	休養日	金	○	月	○	水	○	土	休養日	火	休養日	13	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	月	○
14	木	休養日	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	14	金	○	月	○	水	○	土	休養日	火	休養日	火	休養日
15	金	休養日	日	休養日	水	○	金	○	月	休養日	木	休養日	15	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	水	○
16	土	休養日	月	休養日	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	16	日	休養日	水	○	金	○	月	休養日	木	休養日	木	休養日
17	日	休養日	火	休養日	金	○	日	休養日	水	休養日	土	休養日	17	月	休養日	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	金	休養日
18	月	休養日	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	18	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	土	休養日
19	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	19	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	日	休養日
20	水	休養日	金	○	月	○	水	○	土	休養日	火	休養日	20	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	月	○
21	木	休養日	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	21	金	○	月	○	水	○	土	休養日	火	休養日	火	休養日
22	金	休養日	日	休養日	水	○	金	○	月	○	木	休養日	22	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	水	○
23	土	休養日	月	○	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	23	日	休養日	水	休養日	金	○	月	○	木	休養日	木	休養日
24	日	休養日	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	24	月	○	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	金	○
25	月	○	水	○	土	休養日	月	○	木	休養日	日	休養日	25	火	休養日	金	○	日	休養日	水	○	土	休養日	土	休養日
26	火	休養日	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	26	水	○	土	休養日	月	休養日	木	休養日	日	休養日	日	休養日
27	水	○	金	○	月	○	水	休養日	土	休養日	火	休養日	27	木	休養日	日	休養日	火	休養日	金	○	月	○	月	○
28	木	休養日	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日	水	○	28	金	○	月	休養日	水	休養日	土	休養日	火	休養日	火	休養日
29	金	休養日	日	休養日	水	○	金	○	月	○	木	休養日	29	土	休養日	火	休養日	木	休養日	日	休養日			水	○
30	土	休養日	月	○	木	休養日	土	休養日	火	休養日	金	○	30	日	休養日	水	○	金	休養日	月	○			木	休養日
31			火	休養日			日	休養日	水	休養日			31	月	○			土	休養日	火	休養日			金	○

活動日	2	9	13	12	11	13	12	10	10	10	9	13
休養日	28	22	17	19	20	17	19	20	21	20	19	18