

嘉穂高校ラグビー部月間予定表(3月)

日	曜	学校行事	ラグビー部予定	備考	練習
1	金	第76回卒業式			○
2	土		練習試合 13:00KO VS福岡高校 @JAPAN BASE	10:45集合 11:00出発	○
3	日		オフ		×
4	月	45分×3限	ウエイトトレーニング	14:00~	○
5	火	一般入試	オフ		×
6	水		ウエイトトレーニング		○
7	木		ウエイトトレーニング		○
8	金		ウエイトトレーニング		○
9	土	第7回附属中学校卒業式	午後練習	14:00~	○
10	日		午前練習 オール福岡練習会および交流試合		○
11	月				×
12	火		ウエイトトレーニング		○
13	水		ウエイトトレーニング		○
14	木		ウエイトトレーニング		○
15	金	金4~6限	ウエイトトレーニング	14:00~	○
16	土		午前練習	8:00~	○
17	日		練習試合 VS博多高校 @嘉穂高校	10:00KO	○
18	月		オフ		×
19	火		オフ		×
20	水	春分の日	第13回北九州地区高校ラグビー交流大会 @新門司スポーツ施設	7:15集合 7:30出発	○
21	木		オフ		×
22	金		俵山春期合宿	9:30出発	○
23	土		俵山春期合宿		○
24	日		俵山春期合宿	18:00到着	○
25	月		オフ		×
26	火		オフ		×
27	水		オフ		×
28	木		二部練習 ウエイトトレーニング(上半身)	8:00~ 13:00~	○
29	金		二部練習 ウエイトトレーニング(下半身)	8:00~ 13:00~	○
30	土		二部練習 ウエイトトレーニング(上半身)	8:00~ 13:00~	○
31	日		午前練習 ウエイトトレーニング(下半身)	8:00~	○