2025年 5月Top・選手練習予定表

5月		Top		選手A(2分45突破者)		選手B(2分45～2分59)		準選手(3分00～3分44)		5月		備考
29日	火	7:30-10:00	14:00-16:00	OFF						29日	火	祝日
30日	水	5:30-7:00	17:30-20:00(G)	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	30日	水	
1日	木	OFF	18:00-20:30	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	1日	木	
2日	金	OFF								2日	金	
3日	土	8:00-10:00	14:00-16:00	8:00-10:00	14:00-16:00	10:00-12:00	16:00-19:00	10:00-12:00	16:00-19:00	3日	土	
4日	日	8:00-10:00	14:00-16:00	8:00-10:00	14:00-16:00	10:00-12:00	16:00-19:00	10:00-12:00	16:00-19:00	4日	日	
5日	月	8:00-10:00	14:00-16:00	8:00-10:00	14:00-16:00	10:00-12:00	16:00-19:00	10:00-12:00	16:00-19:00	5日	月	
6日	火	8:00-10:00	OFF	8:00-10:00	OFF	10:00-12:00	OFF	10:00-12:00	OFF	6日	火	
7日	水	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	7日	水	
8日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	8日	木	
9日	金	OFF	18:30-20:00	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	9日	金	
10日	土	宮城県選手権（長水路）								10日	土	出ない者＝8時-9時
11日	日									11日	日	出ない者＝OFF
12日	月	OFF		OFF (火の朝練に来ないものはBと練習)		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	12日	月	
13日	火	5:30-7:00	17:40-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		13日	火	
14日	水	OFF	17:30-20:00(G)	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	14日	水	
15日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	15日	木	
16日	金	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	16日	金	
17日	土	6:30-9:00	15:00-17:00	6:00-7:30	14:30-16:00	6:00-7:30	13:00-14:30	6:00-7:30	13:00-14:30	17日	土	
18日	日	6:00-9:00	OFF	8:00-9:30	14:00-16:00	8:00-9:30	OFF	8:00-9:30	OFF	18日	日	
19日	月	OFF		OFF (火の朝練に来ないものはBと練習)		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	19日	月	
20日	火	OFF	17:40-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		20日	火	
21日	水	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	21日	水	
22日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	22日	木	
23日	金	OFF	18:30-20:00	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	23日	金	
24日	土	A級大会（長水路）								24日	土	出ない者＝8時-9時
25日	日									25日	日	出ない者＝OFF
26日	月	OFF		OFF (火の朝練に来ないものはBと練習)		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	26日	月	
27日	火	5:30-7:00	17:40-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		27日	火	
28日	水	OFF	17:30-20:00(G)	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	28日	水	
29日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	29日	木	
30日	金	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	30日	金	