

2025年 7月Top・選手練習予定表

7月		Top(高校生)		Top(中学生)		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)		7月		備考
1日	火	5:30-7:00	18:00-20:00	5:30-7:00	18:00-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		1日	火	
2日	水	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	2日	水	
3日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	3日	木	
4日	金	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:00-19:00	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	4日	金	
5日	土	6:30-9:00	15:00-17:00	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	5日	土	
6日	日	6:00-9:00	OFF	6:00-9:00	OFF	8:00-9:30	14:00-16:00	8:00-9:30	OFF	8:00-9:30	OFF	6日	日	
7日	月	OFF		OFF		OFF (火の朝練にこないものはBと練習)		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	7日	月	
8日	火	5:30-7:00	18:00-20:00	5:30-7:00	18:00-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		8日	火	
9日	水	OFF	17:30-20:00(G)	OFF	17:30-20:00(G)	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	9日	水	
10日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	10日	木	
11日	金	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	11日	金	
12日	土	6:30-9:00	14:00-17:00(G)	6:30-9:00	14:00-17:00(G)	6:00-7:30	14:30-16:00	6:00-7:30	13:00-14:30	6:00-7:30	13:00-14:30	12日	土	
13日	日	OFF		6:00-9:00	OFF	OFF		OFF		OFF		13日	日	AA級
						県中学組		小学生&その他組						
14日	月	OFF	19:00-21:00	OFF		OFF (火の朝練にこないものはBと練習)		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	14日	月	
15日	火	OFF	18:00-20:00	OFF	18:00-20:00	5:30-7:00	OFF	OFF		OFF		15日	火	
16日	水	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	16日	水	
17日	木	東北高校		OFF	18:30-21:00	OFF	19:00-21:00	OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	17日	木	
18日	金			OFF	18:30-21:00	OFF	19:00-21:00	OFF	17:25-18:30	OFF	17:25-18:30	18日	金	東北高校
19日	土			10:00-12:00(G)	OFF	6:00-8:00	OFF	8:00-9:00	OFF	8:00-9:00	OFF	19日	土	東北高校
20日	日			県中学 = 11:00-12:30(G21)		県中学 = 11:00-12:30(G21)		6:00-7:30	OFF	6:00-7:30	OFF	20日	日	東北高校
21日	月	OFF		県中学		県中学		OFF	17:25-19:00	OFF	17:25-19:00	21日	月	
22日	火	OFF	16:00-18:00					OFF		OFF		22日	火	
23日	水	OFF	18:30-21:00					OFF	17:30-19:00	OFF	17:30-19:00	23日	水	
24日	木	OFF	18:30-21:00	OFF	18:30-21:00	OFF	17:30-19:00	OFF	17:30-19:00	OFF	17:30-19:00	24日	木	
25日	金	7:30-9:00	OFF	7:30-9:00	OFF	OFF	17:30-19:00	OFF	17:30-19:00	OFF	17:30-19:00	25日	金	
26日	土	国体予選		6:00-7:30	OFF	6:00-7:30	OFF	6:00-7:30	OFF	6:00-7:30	OFF	26日	土	
27日	日	OFF		県民大会								27日	日	
28日	月	OFF		OFF		OFF		OFF		OFF		28日	月	
29日	火	9:00-12:00	OFF	9:00-12:00	OFF	OFF		OFF		OFF		29日	火	
30日	水	県合宿 or 選手Aと同じ時間										30日	水	県合宿