

2013年 11月予定表						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
				swim 5:30~	swim 6:30~	off
				NAP	NAP	
4	5	6	7	8	9	10
swim 6:30~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	swim 16:45~	swim 5:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP	山大	西京	NAP	NAP	
陸トレ 14:00~						
山大						
11	12	13	14	15	16	17
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	swim 5:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP	山大		NAP	NAP	
18	19	20	21	22	23	24
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	swim 5:30~	swim 6:30~	マスターズ
NAP	NAP	山大		NAP	NAP	
					駅伝	
25	26	27	28	29	30	
swim 16:45~	swim 5:30~	筋トレ 16:30~	自主練	swim 5:30~	swim 6:30~	
NAP	NAP	山大		NAP	NAP	

11月の予定

- ・ 23日 駅伝大会
- ・ 24日 秋季マスターズ

**「勝つ意欲」はたいして重要ではない。
 そんなものは誰もが持ち合わせている。
 重要なのは、勝つために準備する意欲である。**

ボビー・ナイト (バスケットボールコーチ)