

| 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)