

3月練習計画(中学生・小学生)

目標

来シーズンにつながるように意識して練習しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生
1	水					
2	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
3	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
4	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習
5	日					
6	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
7	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
8	水					
9	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
10	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習
11	土	エムウェーブ	12:30~13:30 自主練習	14:00 開会式	15:00 競技開始	
12	日					
13	月					
14	火					
15	水					
16	木					
17	金					
18	土					
19	日					
20	月					
21	火					
22	水					
23	木					
24	金					
25	土					
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
31	金					

- ・ 3月11日は要項に沿って行われますが、14時の開会式までに各自で練習を行ってください。開会式は:
- ・ シーズンオフになりますが、ランニングやストレッチなどを続けて、シーズンの疲れをとるようにしましょう
- ・ 物品の返却については、保護者会で連絡された方法に沿ってお願いします。

