

# 8月練習計画

目標 陸上練習の成果が氷上につながるよう考えて練習しよう

日	曜	午前			午後				行事等	
		場所	時間	小中学生	場所	時間	中学生	高学年		低学年
1	火	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		り		
2	水									
3	木	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		バランス・コーディネーション		
4	金	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		スライドボード		
5	土	リバー	7:30~11	ローラー						
6	日									
7	月	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		ダッシュ系		
8	火	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		体幹 筋トレ		
9	水									
10	木	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		バランス・コーディネーション		
11	金	リバー	7:30~11	ローラー	エム	18~20		スライドボード		
12	土	リバー	7:30~11	ローラー						
13	日									
14	月									
15	火									
16	水									
17	木	聖山	夏季合宿							
18	金									
19	土									
20	日									
21	月	リバー	7:30~11	ローラー	リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー	
22	火				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー	
23	水									
24	木				エム	18~20		バランス・コーディネーション		
25	金				エム	18~20		スライドボード		
26	土	リバー	7:30~11	ローラー						
27	日									
28	月				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー	
29	火				リバー	17~19	ローラー	ローラー	ローラー	
30	水									
31	木				エム	18~20		ダッシュ・体幹		

- ・平日の午前中に特別練習を行います。参加できる選手は時間までに集合してください。
- ・21日(月)22日(火)28日(月)29日(火)はエムウェーブが使用できないためリバーフロントでローラースケートを実施する予定です。  
雨天などでローラー場が使用できない場合は練習中止といたします。また、練習時間が変則になりますがよろしくおねがいします。練習に来られないときは、各自でトレーニングを続けましょう。
- ・土曜日のローラー練習の時間を7:00~10:00に変更します。少しでも涼しい時間帯に練習をしたいと思っておりますのでお願いいたします。
- ・熱中症対策としてこまめに水分補給をしましょう。