

10月練習計画(中学生・小学生)

目標

考えながら滑走しスケーティング技術を向上させよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
9/30	土	エムウェーブ	18:30~20:15	陸上練習&氷上練習	18:30~20:15	陸上練習&氷上練習	
1	日	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習			
2	月	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
3	火	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
4	水						
5	木	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
6	金	エムウェーブ	18:30~22:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
7	土	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~15:00	陸上練習&氷上練習	
8	日						
9	月	エムウェーブ	5:30~10:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
10	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
11	水						
12	木	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
13	金	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
14	土	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
15	日	エムウェーブ	13:00~15:30	ドリームリンク長野	13:00~15:30	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
16	月	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
17	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
18	水						
19	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
20	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
21	土						全日本距離別選手権大会
22	日	エムウェーブ			16:30~18:30	陸上練習&氷上練習	
23	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
24	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
25	水						
26	木	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習			
27	金	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
28	土	エムウェーブ	5:30~10:00 11:30~14:00	陸上練習&氷上練習 県中体連強化練習会	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習	
29	日		11:30~14:00	県中体連強化練習会			
30	月	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	
31	火	エムウェーブ	19:00~22:00	陸上練習&氷上練習	18:30~21:00	陸上練習&氷上練習	

- ・氷上練習の終了時刻は滑走時刻の30分後としてありますが、例年通りの時間には終了になる予定です。
- ・小学生は6日まで陸トレです。
- ・今シーズンのドリームリンク長野は基本的には全員参加とします。
- ・最初の週は練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。
- ・全日本距離別選手権大会の前夜では、内容、時間が変更になる場合があります。わかり次第連絡します。
- ・全日本距離別選手権大会の土曜日は練習を行いません。各家庭で観戦をお願いします。22日(日)は、競技会終了後の小中の時間、連盟登録者の時間で行います。
- ・ローラーは、各自でクラブ室に返却してください。