

12月練習計画(中学生・小学生)

大会ごとに振り返りをして次につなげるようにしよう

目標

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	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	
2	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	
3	日						やまびこカップ
4	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	
5	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	中高選抜
6	水	エムウェーブ		18:30~20:00	ドリームリンク長野		中高選抜 ドリームリンク長野
7	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	
8	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	
9	土				16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	松原湖大会(中学生)
10	日						松原湖大会(中学生)
11	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	
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	14:00~16:30	陸上練習&氷上練習	ドリームリンク長野 12:00~14:00
17	日						川上大会
18	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	県高校総体
19	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	県高校総体
20	水						
21	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	
22	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	
23	土						県ジュニア
24	日						軽井沢(小学生) 国体予選
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
27	水						オリンピック選考会
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
30	土	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	オリンピック選考会
31	日	エムウェーブ	13:00~15:00	陸上練習&氷上練習			

- ・大会等により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。
- ・オリンピック選考会前後は練習時間が異なることがあります。練習時間などが変更になった場合はその都度連絡をお願いします。