

5月練習計画

動作の基本を意識しよう

目標

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
3	木	エムウェーブ	8:00~10:00	ランニング 基礎筋力作り	自主練習	自主練習	
4	金	エムウェーブ	18:00~20:00	自主練習	自主練習	自主練習	
5	土	エムウェーブ	8:00~11:00	自主練習	自主練習	自主練習	
6	日			自主練習			
7	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
8	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
9	水	エムウェーブ	18:00~20:00	自主練習			
10	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
11	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
12	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
13	日						
14	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
15	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
16	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
17	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
18	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
19	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
20	日						
21	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
22	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
24	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	総会
27	日	やまびこ		体力測定			高中体力測定
28	月	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
29	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
31	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	

・リバーフロントのローラー練習場の年間利用パスの購入をお願いします。中学生以下は3000円です。高校生は6000円です。

・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょ。

・5月27日に高校生・中学生の体力測定を行います。例年通り岡谷市やまびこスケートセンターです。

・5月26日に総会があります。