

7月練習計画

目標 氷上でのスケーティングを意識して練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	日						
2	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	
3	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	
4	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
5	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	
6	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	
7	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	
8	日						
9	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	
10	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	
11	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
12	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	
13	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	
14	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	
15	日						
16	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	
17	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	
18	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
19	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	
20	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	
21	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	
22	日						
23	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	
24	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	
25	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
26	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	
27	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	
28	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	
29	日						
30	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	
31	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	

- ・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。
- ・土曜日のローラー練習は、雨が降っていたりしてリバーフロントが使えない場合はエムウェーブでランニングなどの練習になります。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
- ・合宿は8月17日(金)~8月19日(日)に行います。場所は聖山高原です。7月中旬にプリントでお知らせします。