

8月練習計画

目標

つらいときこそ精一杯やりきろう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等	
1	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
2	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	特別練習	
3	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	特別練習	
4	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習		
5	日							
6	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	特別練習	
7	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	特別練習	
8	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			特別練習	
9	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	特別練習	
10	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	特別練習 中学生基本動作指導	
11	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習		
12	日			自主練習				
13	月							
14	火							
15	水							
16	木							
17	金	聖山高原	夏期合宿				エムウェーブ出発	
18	土	聖山高原						
19	日	聖山高原					解散	
20	月							
21	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		
22	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
23	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		
24	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り		
25	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習		
26	日							
27	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		
28	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		
29	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り				
30	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		
31	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 スケーティング動作	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。
- ・8月2日~10日の特別練習は16:30から約1時間リバーフロントでローラー練習をします。その後通常の陸トレを行います。
- ・19日の合宿解散場所は、エムウェーブが使えないので現在調整中です。決まり次第連絡します。
- ・合宿の荷物の運搬について、車で道具を運んでいただける保護者をご連絡ください。帰りは、20日または21日まで預かってもらうことになります。
- ・