9月練習計画

目標　　氷上での自分の滑りをイメージ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	土						
2	日						
3	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	
4	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	
5	水	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング　基礎筋力作り			
6	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	
7	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	
8	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	
9	日						
10	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	
11	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	
12	水	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング　基礎筋力作り			
13	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	
14	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	
15	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	
16	日						
17	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	
18	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	
19	水	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング　基礎筋力作り			
20	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	
21	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	
22	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	
23	日						
24	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	
25	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	
26	水	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング　基礎筋力作り			
27	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	
28	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	
29	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	
30	日						
1	月	エムウェーブ	**氷上練習開始**				

- 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う。
- 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。
- 中学生・高校生の体力測定の日程は調整中です。決定次第連絡します。
- エムウェーブの営業は10月1日からです。氷上練習開始の詳細は後日連絡します。
- ノーマルスケートの足あわせを行っていきます。
- シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めにお願いします。