

# 10月練習計画

## 目標

氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
2	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
3	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
4	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
5	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	
6	土	エムウェーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	13:00～15:00	陸トレ・氷上練習	
7	日						
8	月	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	11:30～14:00	陸トレ・氷上練習	
9	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
10	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
11	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
12	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
13	土	エムウェーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	13:00～15:30	陸トレ・氷上練習	DRN
14	日						
15	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
16	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
17	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習			
18	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
19	金	エムウェーブ	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	ジャパンカップ
20	土	エムウェーブ	18:30～21:30	陸トレ・氷上練習	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	ジャパンカップ
21	日						ジャパンカップ
22	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
23	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
24	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
25	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			
26	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	全日本距離別
27	土						全日本距離別
28	日						全日本距離別
29	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
30	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
31	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			

- ・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。
- ・ジャパンカップ、全日本距離別選手権の前後では陸上トレーニングになったり、時間帯が変更になったりすることがあります。
- ・小学生は全員ドリームリンク長野に参加(お手伝い)することとします。(13日(土))
- ・下旬から大会申し込みが始まります。申し込みの手順は昨年同様とします。わからない方は確認してください。
- ・大会については長野県スケート連盟のホームページに掲載されます。事前に確認しておいてください。
- ・10月1日2日4日5日の小学生の練習は20:20頃まで陸上トレーニングを行います。その後練習に参加できる選手は20:45～21:15まで氷上練習を行い、21:30には解散します。