

12月練習計画

滑り込みをしっかりと力をつけよう

目標

日	曜	場所	中学生	小学生	行事等	
1	土		大会に参加しない選手は自主練習			小海町長杯 ジャパンカップ②
2	日				やまびこカップ ジャパンカップ②	
3	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		
4	火				中高選抜	
5	水	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		
6	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		
7	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	ジャパンカップ③	
8	土	エムウェーブ	松原湖大会		12:00～18:00	松原湖大会(中) ジャパンカップ③
9	日					松原湖大会(中) ジャパンカップ③
10	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		
11	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		
12	水	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習			
13	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		
14	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		
15	土	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	大会に参加しない選手は自主練習	川上大会	
16	日					
17	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	県高校	
18	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		
19	水	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	ドリームリンク長野	
20	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		
21	金	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	18:30～20:30 陸トレ・氷上練習		
22	土	エムウェーブ	9:00～12:00 陸トレ・氷上練習	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習	国体予選	
23	日		県ジュニア			県ジュニア
24	月				軽井沢大会	
25	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		
26	水	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
27	木	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
28	金	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習	18:30～20:50 陸トレ・氷上練習		
29	土	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習	全信州・県スプ	
30	日	エムウェーブ	19:00～21:50 陸トレ・氷上練習			
31	月	エムウェーブ	6:00～10:30 陸トレ・氷上練習			

- ・12月4日は、中高選抜大会でコーチが手薄になりますので、練習を休みとします。代わりに12月5日(水)に練習を行います。
- ・12月8日はドリームリンク長野があります。小学生は参加してください。ドリームリンク長野の後に練習を行います。参加できる選手はそちらの練習も参加してください。
- ・12月25日(火)～31日(月)までは一応で入れてあります。今後冬休みの開始などの状況を見ながら変更をすることがあります。
- ・土曜日が大会の時は小学生の練習は自主練習とします。けが等がないように気をつけて練習を行ってください。