

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	小学生	中学生	高校生	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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	
7	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	
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	
14	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習		高校生体力測定
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	
21	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	
22	日						中学生体力測定
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	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 スケーティング動作	ランニング 基礎筋力作り	
28	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	
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	

- ・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きましょう。
- ・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。
- ・中高生の体力測定は、高校生14日(土)、中学生22日(日)です。
- ・氷上練習の開始についてはわかり次第、LINE等でお知らせします。
- ・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をお願いします。