

12月練習計画

目標

滑り込みをしっかりと力をつけよう

日	曜	場所	中学生	小学生	行事等
1	日				全信州・やまびこカップ
2	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	
3	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	
4	水	エムウェーブ	18:00～12:50 ドリームリンク・氷上練習	18:00～20:00 ドリームリンク長野	DRN
5	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	
6	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	
7	土	エムウェーブ	6:00～10:00 陸トレ・氷上練習	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	小海町長杯
8	日				軽井沢小学生
9	月	エムウェーブ	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	
10	火	エムウェーブ	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	中高選抜
11	水	エムウェーブ	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	↓
12	木	エムウェーブ	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	19:00～21:30 陸トレ・氷上練習 (20:00～21:00)	
13	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	18:00～20:00 陸トレ	ワールドカップ長野
14	土				↓ 松原湖中学
15	日	エムウェーブ	松原湖大会		↓
16	月	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	↓
17	火	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	
18	水	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ		県高校
19	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	18:00～20:00 陸トレ	↓
20	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	
21	土	エムウェーブ		18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	県ジュニア岡谷
22	日				国体予選
23	月	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	
24	火	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習 (18:30～19:30)	
25	水	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ		
26	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	18:00～20:00 陸トレ	全日本選手権
27	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	18:00～20:00 陸トレ	
28	土				
29	日	エムウェーブ	17:30～19:30 陸トレ・氷上練習 (18:00～19:00)	17:30～19:30 陸トレ・氷上練習 (18:00～19:00)	↓
30	月	エムウェーブ	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習 (16:45～17:45)	16:00～18:30 陸トレ・氷上練習 (16:45～17:45)	
31	火	エムウェーブ	13:30～17:00 陸トレ・氷上練習		

・ワールドカップ、県高校、全日本選手権がエムウェーブで行われるため、時間が変則的になります。()内の時刻は滑走の時刻です。予定されている時間が変更になる場合はライン等で連絡します。

・11日12日23日24日は、大会直前のため小学生は内側のホッケーリンクのみ使用可となります。いくつかのグループに分けて時間をずらしながらの氷上練習になります