

# 1月練習計画

## 目標

大会ごとに自分の課題を明確にして練習に活かそう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	水						
2	木	エムウェーブ	6:30~10:30	陸トレ・氷上練習			
3	金	エムウェーブ	6:30~10:30	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
4	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
5	日	エムウェーブ	6:00~10:00	陸トレ・氷上練習		自主練習	茅野ジュニア
6	月			県中スケート大会			県中スケート
7	火			県中スケート大会			県中スケート
8	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ドリームリンク長野	18:00~20:00	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
9	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	
10	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	全日本ジュニア(13まで)
11	土	エムウェーブ	6:00~10:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
12	日						
13	月	エムウェーブ	6:00~10:00	陸トレ・氷上練習	松原湖大会	自主練習	松原湖大会(小)
14	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	
15	水	エムウェーブ	19:00~21:50	陸トレ・氷上練習			
16	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	
17	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	
18	土	エムウェーブ		軽井沢大会	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	軽井沢大会(中)
19	日			軽井沢大会	中南信大会		軽井沢大会(中) 中南信大会
20	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	
21	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	
22	水	エムウェーブ	19:00~21:50	陸トレ・氷上練習			インターハイ(26まで)
23	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	
24	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	
25	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸トレ・氷上練習	11:30~16:30	DRN・氷上練習	ドリームリンク長野
26	日					川上大会	川上大会(小学生)
27	月	エムウェーブ	19:00~21:50	陸トレ・氷上練習			
28	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	
29	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	18:30~19:30滑走
30	木	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	18:30~19:30滑走
31	金	エムウェーブ	全中前日練習		18:00~20:00	陸トレ・氷上練習	18:30~19:30滑走

- ・ 県中スケート大会の当日は練習ができませんので小学生の練習は休みとします。各自で陸トレ等を行ってください。
- ・ 2回のドリームリンク長野は、小学生はできるだけ全員参加してください。開始時刻は受付の時刻を書いています。25日の土曜日はドリームリンク長野の後に練習を行います。
- ・ 休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・ 月末から全中スケート大会の準備に入るので練習日・時刻が変更になっています。さらに変更になったらわかり次第連絡します。