

2月練習計画

目標

自分のスケーティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	土						全中スケート大会・LCV
2	日						↓
3	月						
4	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	(滑走18:30～19:30)
5	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	(滑走18:30～19:30)
6	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	18:00～20:00	陸トレ・氷上トレ	(滑走18:30～19:30)
7	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	エムウェーブ競技会
8	土	エムウェーブ	8:00～10:00	陸トレ	8:00～10:00	陸トレ	↓
9	日						
10	月	エムウェーブ			19:30～21:00	陸トレ・氷上トレ	(滑走20:00～20:45)
11	火						松原湖センター杯
12	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・氷上トレ	
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・氷上トレ	
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・氷上トレ	
15	土						県ジュニア東北信
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	
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	DRN・氷上練習	18:00～20:00	ドリームリンク長野	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	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	全国高校選抜
22	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	↓
23	日						
24	月	エムウェーブ	6:00～10:00	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
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	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
27	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	
28	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	
29	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	

- ・ 全中スケート・エムウェーブ競技会の前後は時間が変則的になります。
- ・ 2回のドリームリンク長野は、小中学生はできるだけ全員参加してください。
- ・ 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。
- ・ 22日土曜日は無料開放日のため小学生の練習は休みにします。