

## 7月練習計画

### 目標

### 氷上でのスケーティングを意識して練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
2	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	
3	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 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
4	土	エムウェーブ	9:00~11:30	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	
5	日						
6	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	
7	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	
8	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
9	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	
10	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 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
11	土	エムウェーブ	9:00~11:30	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	
12	日						
13	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	
14	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	
15	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
16	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	
17	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 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
18	土	エムウェーブ	9:00~11:30	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	
19	日						
20	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	
21	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	
22	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
23	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	
24	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 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	土	エムウェーブ	9:00~11:30	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	
26	日						
27	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	
28	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	
29	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り			
30	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	
31	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 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いましょ。
- ・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。
- ・合宿は8月7日以後に行う予定です。場所は聖山高原です。7月中旬にプリントでお知らせします。