

# 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	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
2	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	ドリームリンク長野	
3	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
4	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
5	土						小海町長杯
6	日						
7	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
8	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	高校中学選抜
9	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			↓
10	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
11	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
12	土	エムウェーブ			14:00～16:30	陸トレ・氷上練習	中学松原湖大会
13	日						↓
14	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
15	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	県高校総体
16	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			↓
17	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
18	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
19	土	エムウェーブ			14:00～16:30	陸トレ・氷上練習	DRN 12:00～14:00 全信州
20	日						↓
21	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
22	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
24	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
25	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
26	土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	小学生県ジュニア
27	日						国体予選・小学生軽井沢大会
28	月	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
29	火	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
30	水	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
31	木	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	

- ・大会がつづきます。参加の方法が例年と異なります。連絡を取り合って準備をしてください。
- ・控え室が使えない場合は、自家用車あるいはバスでの待機、着替えになります。
- ・年末年始については変更がある場合には後日連絡をします。
- ・毎日の健康観察を行い、体調が悪い場合などは練習を休むなどの判断をしてください。また、マスク、手指消毒などの感染対策を十分に行ってください。