

1月練習計画(訂正版)

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	金						
2	土	エムウェーブ	7:00～9:30	陸トレ・氷上練習			
3	日	エムウェーブ	7:00～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
4	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	
5	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	
6	水			県中スケート大会			県中スケート
7	木			県中スケート大会	20:00～22:00	陸トレ・氷上練習	県中スケート
8	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	全日本ジュニア(11日まで)
9	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	
10	日					茅野ジュニア・川上大会	茅野ジュニア・川上大会
11	月	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習		松原湖大会	松原湖大会(小)
12	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	
13	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	ドリームリンク長野
14	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	
15	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	
16	土			軽井沢大会	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	軽井沢大会(中)※中止
17	日			軽井沢大会		中南信大会	軽井沢大会(中)※中止・中南信大会
18	月	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
19	火	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
20	水	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習			
21	木	エムウェーブ	18:00～20:45	陸トレ・氷上練習	19:00～21:15	陸トレ・氷上練習	インターハイ(24日まで)
22	金	エムウェーブ	18:00～20:15	陸トレ・氷上練習	18:30～20:45	陸トレ・氷上練習	全日本ノービス(24日まで)※中止
23	土						
24	日	エムウェーブ	18:00～20:15	陸トレ・氷上練習	18:30～20:45	陸トレ・氷上練習	
25	月						
26	火	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
27	水	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
28	木	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
29	金	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
30	土	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
31	日						

- ・年始の練習については、通常と異なりますのでご確認ください。
- ・1月17日～2月16日までインターハイ、全中スケート、全日本選抜大会、エムウェーブ競技会のため、一般滑走時間がありません。そのため空欄の日については未定とします。決まり次第ライン等で連絡します。
- ・中学生は滑走時間です。小学生は陸上アップ開始時刻からダウンを含めて滑走後30分の時刻です。
- ・月末の練習時刻は変更になる可能性があります。変更が決定したらまた連絡します。