

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。