

6月練習計画

目標

一つ一つの動作に考えながら取り組もう

| 日 | 曜 | 場所 | 時間(小・中) | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 行事等 |
|----|---|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 1 | 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 | |
| 2 | 水 | 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 | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30 | ローラー練習 | ローラー練習 | ローラー練習 | |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 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 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 水 | 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 | |
| 10 | 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 | |
| 11 | 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 | |
| 12 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30 | ローラー練習 | ローラー練習 | ローラー練習 | |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 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 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 水 | 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 | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30 | ローラー練習 | ローラー練習 | ローラー練習 | |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 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 | |
| 22 | 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 | |
| 23 | 水 | 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 | |
| 24 | 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 | |
| 25 | 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 | |
| 26 | 土 | リバーフロント | 7:30~10:30 | ローラー練習 | ローラー練習 | ローラー練習 | |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 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 | |
| 29 | 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 | |
| 30 | 水 | 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 | |

- ・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きましょう。
- ・高校生については練習時間が異なります。
- ・中学生高校生の体力測定はやまびこスケートセンターの状況により決定します。わかったところで連絡します。
- ・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。