

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	小学生	中学生	高校生	行事等
1	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	
2	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	
3	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
4	日						
5	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	
6	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	
7	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	
8	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	
9	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	
10	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
11	日						
12	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	
13	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	
14	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	
15	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	
16	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	
17	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
18	日						
19	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	
20	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	
21	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	
22	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	
23	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	
24	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
25	日						
26	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	
27	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	
28	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	
29	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	帯広合宿	
30	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		
31	土	リバーフロント	8:30~11:30	ローラー練習	ローラー練習	↓8月12日まで	

- ・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。
- ・高校生は練習時間が異なります。また、土曜日の中学生も、練習時間が異なります。
- ・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。
- ・小中学生の合宿は8月9日～11日に行う予定です。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。