

# 1月練習計画

## 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	土						
2	日						
3	月	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:00	陸トレ・氷上練習	
4	火	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:00	陸トレ・氷上練習	
5	水	エムウェーブ	18:30～	陸トレ・氷上練習			
6	木			県中スケート大会	18:00～20:00	陸トレ	県中スケート
7	金			県中スケート大会	18:00～20:00	陸トレ	県中スケート
8	土	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) DRN
9	日	エムウェーブ	全信州		茅野ジュニア		茅野ジュニア・全信州
10	月		全信州				全信州
11	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	
12	水	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	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	
14	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	
15	土	エムウェーブ		軽井沢大会	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	軽井沢大会(中)
16	日			軽井沢大会	中南信大会	陸トレ・氷上練習	軽井沢大会(中)・中南信大会
17	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	
18	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	インターハイ(八戸)21日まで
19	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			↓
20	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
21	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
22	土	エムウェーブ	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
25	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	国体(日光)28日まで
26	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ			↓
27	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ	
28	金	エムウェーブ	全中前日練習		18:00～20:00	陸トレ	↓
29	土		全中				全中2/1まで
30	日		全中				LCV
31	月		全中		18:00～20:00	陸トレ	↓

- ・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19日～2月15日までNTC、全中スケート、エムウェーブ競技会のため、一般滑走時間がありません。そのため陸トレとしてあります。変更があった場合は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。