

# 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	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
2	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
3	日						
4	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
5	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
6	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
8	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
9	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
10	日						
11	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
12	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
13	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
14	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
15	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
16	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
17	日						
18	月	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習		
19	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
20	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
21	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
22	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
23	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
24	日						
25	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
26	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
27	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	帯広遠征(8月12日まで)	
30	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	ローラー練習		
31	日						

- ・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6日～8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。