

10月練習計画

目標

氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

日	曜	場所	中学生	※滑走時間	小学生	行事等
1	土	エムウェーブ	12:30～15:10	陸トレ・氷上練習	12:00～15:40	陸トレ・氷上練習
2	日					
3	月	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
4	火	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
5	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習		
6	木	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
7	金	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
8	土	エムウェーブ	6:30～8:30	陸トレ・氷上練習		
9	日				15:00～18:30	陸トレ・氷上練習
10	月	エムウェーブ	6:30～8:30	陸トレ・氷上練習	12:00～15:40	陸トレ・氷上練習
11	火	エムウェーブ	19:30～21:30	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	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習		
13	木	エムウェーブ	19:30～21:30	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	19:30～21:30	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	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習		
16	日				15:00～18:30	陸トレ・氷上練習
17	月	エムウェーブ	19:30～21:30	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	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
19	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
20	木	エムウェーブ	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					全日本距離別 ↓
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
26	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習		
27	木	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
28	金	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習
29	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
30	日					
31	月	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習

- ・中学生の時刻は滑走練習の時刻です。小学生の時間は練習開始時刻から、およその終了時刻です。
- ・21日～23日の全日本距離別選手権大会の前後は氷上練習ができません。変更がある場合は連絡します。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨については時間を見て説明会を行います。