

12月練習計画

目標

滑り込みをしっかりと力をつけよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	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	
2	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	全日本選抜恵那
3	土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	小海町長杯
4	日						やまびこカップ
5	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	
6	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	高・中選抜
7	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
8	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	
9	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	
10	土	エムウェーブ			15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野 中学松原湖大会
11	日						
12	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	
13	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	県高校総体
14	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
15	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	
16	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	
17	土	エムウェーブ			15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	国体強化中学・国体予選・松原湖ジュニア
18	日						エムウェーブバジヂテスト
19	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	集中カトレーニング
20	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	
21	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			ドリームリンク長野
22	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	
23	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	
24	土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	軽井沢(小)・全信州
25	日						川上大会
26	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	
27	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	
28	水	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習			
29	木	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習			
30	金	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習			
31	土						

- ・大会がつづきます。参加の方法が例年と異なります。連絡を取り合って準備をしてください。
- ・控え室が使えない場合は、自家用車あるいはバスでの待機、着替えになります。
- ・小学生の土曜日に大会がある日も、コーチは一人になります練習日としてあります。
- ・年末の日程は変更することがあるかもしれません。ラインで連絡します。
- ・毎日の健康観察を行い、体調が悪い場合などは練習を休むなどの判断をしてください。また、マスク、手指消毒などの感染対策を十分に行ってください。