

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	日						
2	月	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習			
3	火	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	
4	水	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	
5	木	エムウェーブ			18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	県中スケート
6	金	エムウェーブ			18:00～20:20	陸トレ・氷上練習	県中スケート
7	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	
8	日						茅野ジュニア
9	月	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	松原湖大会(小)
10	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	
11	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
12	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	
13	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	全日本ジュニア(15日まで)
14	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	ドリームリンク長野
15	日						
16	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	
17	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	
18	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
19	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	
20	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	
21	土				15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	インターハイ・軽井沢大会(中)
22	日						インターハイ・軽井沢大会(中)・国体強化(小)
23	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	
24	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	
25	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
26	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	
27	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	
28	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	国体(31日まで)・センター杯
29	日						LCV
30	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	
31	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	

- ・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。
- ・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20分の時刻です。
- ・大会に向けてクラブ室にある研磨台、砥石等を使った場合は使用後の手入れ等を行っておいてください。また、あつたものは元の位置に戻すようにしてください。
- ・練習時間等が変更になった場合はLINEで連絡します。