

2月練習計画

目標

自分のスケーティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	水	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
2	木	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
3	金	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ	全中スケート
4	土						↓
5	日						
6	月	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ	
7	火	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	↓
8	水	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
9	木	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
10	金	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
11	土	エムウェーブ	15:00～17:00	陸トレ・氷上練習	12:30～15:00	陸トレ・氷上練習	
12	日						県ジュニア長野大会
13	月	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
14	火	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
15	水	エムウェーブ	18:00～19:00	陸トレ・氷上練習	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
16	木	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ	
17	金						エムウェーブ競技会
18	土						↓
19	日						
20	月	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
21	火	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
22	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	
23	木	エムウェーブ			15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	パッチテスト競技会 ドリームリンク長野
24	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	高校選抜
25	土	エムウェーブ	6:30～9:15	陸トレ・氷上練習			↓
26	日						
27	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
28	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	

- ・2月21日までは一般営業がないので通常と異なる時間になります。
- ・休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・練習時間が変更になる場合にはラインで連絡をします。
- ・ドリームリンク長野にはできるだけ大勢参加するようにしてください。