

6月練習計画

目標

一つ一つの動作を考えながら取り組もう

日	曜	場所	時間(小)	小学生	中学生	高校生	行事等
1	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
3	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	総会
4	日						
5	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
6	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
7	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎筋力作り	
8	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
9	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
10	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	
11	日						
12	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
13	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
14	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎筋力作り	
15	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
16	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
17	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	長野市スケート協会総会
18	日						
19	月	エムウェーブ	18:00~20:00	集中カトレニング	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	集中カトレニング
20	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
21	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎筋力作り	
22	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
24	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	
25	日						
26	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
27	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
28	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎筋力作り	
29	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	

- ・練習がない日は、各自で考えて過ごしましょう。
- ・練習時間は小学生の時間です。中学生・高校生はコーチの指示をお願いします。
- ・6月19日(月)18:30~ 集中カトレニングを行います。
- ・土曜日のローラー練習では、雨などでリバーフロントのリンクが使えない場合はエムウェーブでの練習に切り替えることがあります。また、当日エムウェーブでイベントがあり、敷地内に入れなかったり練習を行わない場合があります。変更がある場合はLINEでお知らせします。