

7月練習計画

氷上でのスケーティングを意識して練習に取り組もう

目標

日	曜	場所	時間	小学生	中学生	高校生	行事等
1	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	
2	日						
3	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
4	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
5	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎体力作り	
6	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
7	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
8	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	
9	日						
10	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	集中カトレーニング
11	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
12	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎体力作り	
13	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
14	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
15	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	
16	日						
17	月	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	
18	火	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	栄養学講座
19	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎体力作り	
20	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
21	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
22	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	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
26	水	エムウェーブ	18:00~20:00			ランニング 基礎体力作り	
27	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
28	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
29	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	
30	日						
31	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	

- ・10日(月)集中カトレーニング、18日(火)栄養学講座 とともに18時30分～
- ・練習がない日は、各自でランニングなどをして、翌日の練習に備えましょう。
- ・高校生は練習時間が異なります。また、土曜日の中学生も、練習時間が異なることがあります。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
- ・小中学生の合宿は8月4日～6日に行う予定です。場所は聖山高原です。7月中旬にプリントでお知らせします。
- ・高校生の合宿は8月16日～8月21日に行う予定です。場所は八戸です。
- ・17日(月)はローラー練習の予定です。変更があったらLineで連絡します。高校生については土屋コーチから指示が出ます。