

11月練習計画

目標

スケーティングフォームを大切にしながら滑りこんでいこう

日	曜	場所	小学生		行事等
1	水	エムウェーブ			
2	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
3	金	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	中学生強化合宿 (強化A)
4	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	中学生合同練習会
5	日	エムウェーブ	12:30～15:00	ドリームリンク長野	中学生合同練習会 ドリームリンク長野
6	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
7	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
8	水	エムウェーブ			
9	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
10	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
11	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
12	日				
13	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
14	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
15	水	エムウェーブ			
16	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
17	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	全日本選抜
18	土				↓
19	日				
20	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
21	火	エムウェーブ	18:00～19:30	陸トレ・氷上練習	
22	水	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	木	エムウェーブ	エムウェーブ記録会(受付5:45～)・ドリームリンク長野(13:00～15:30)		記録会・ドリームリンク長野
24	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
25	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
26	日				
27	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
28	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
29	水	エムウェーブ	18:30～20:00	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
30	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	

- ・ドリームリンク長野はできるだけ選手(小学生)みんなでお手伝いをお願いします。
- ・中学生の時刻は滑走練習の時刻です。小学生の時間は練習開始時刻から、およその終了時刻です。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。大会によってはチームとして書類を出すことになります。なお、小学生の各大会にはバスを出します。できるだけバスを利用してください。同じ日に小学生の大会が重なっている場合は、どちらに出るかをコーチが相談して指定します。
- ・23日は記録会です。基本的には全員参加をお願いします。また、保護者の皆さんには運営のお手伝いなどをお願いします。具体的なことは後日連絡します。集合時刻はコーチから連絡があります。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨についてわからないことはコーチに確認してください。
- ・17日(金)～19日(日)まで、全日本選抜大会がエムウェーブで開催します。そのため前後が陸トレになります。変更があったらlineでお知らせします。