

12月練習計画

目標

滑り込みをしっかりと力をつけよう

日	曜	場所	小学生		行事等
1	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
2	土				小海町長杯
3	日				やまびこカップ
4	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
5	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	高・中選抜
6	水				↓
7	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
8	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
9	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野 中学松原湖大会
10	日				↓
11	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
12	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	県高校総体
13	水				↓
14	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
15	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
16	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	全信州・松原湖ジュニア
17	日				↓ エムウェーブバッジテスト
18	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
19	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
20	水				ドリームリンク長野
21	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
22	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	国体強化中学・国体予選・川上大会
24	日				軽井沢(小)
25	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	集中カトレーニング
26	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
27	水	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
28	木	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
29	金				
30	土				
31	日				

- ・大会がつづきます。連絡を取り合って準備をしてください。
- ・大会では控え室が使えない場合は、自家用車あるいはバスでの待機、着替えになります。
- ・16日、23日の小学生は、大会がありますが、大会に出場しない選手はコーチが一人になりますが、練習できます。
- ・大会前後、年末の日程は変更することがあるかもしれません。ラインで連絡します。
- ・12日、13日は県高校があるため、一般営業がありません。小学生は12日のみ陸トレ、中学生は18:15～19:00に滑走、そのあと陸トレをして、20時解散とします。