

# 8月練習計画

つらいときこそ精一杯やりきろう

## 目標

日	曜	場所	時間	小学生	行事等
1	木				
2	金	聖山 夏期合宿			
3	土				
4	日				
5	月				
6	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
7	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
8	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
9	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
10	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
11	日	自主練習期間			高校生八戸合宿
12	月				
13	火				
14	水				
15	木				
16	金				
17	土				リバーフロント
18	日				
19	月	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
20	火	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
21	水				
22	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
23	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
24	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	長根サマー
25	日				↓
26	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	↓
27	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
28	水				
29	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
30	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
31	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	

- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行きましょう。
- ・土曜日のローラー練習の開始時間は気象状況の予報を見ながら早めることがあります。その場合はLINEでお知らせします。
- ・小学生は合宿の前後を休みとします。
- ・19日~21日がエムウェーブの点検のため、練習を午前中のローラー練習とします。小学生は21日は水曜日のため練習を休みとします。
- ・スケートセンター入場用の顔写真撮影が始まります。日程についてはLineでお知らせします。また、クラブのスケート靴貸し出しの足合わせについてもLineでお知らせします。