

6月練習計画

目標 一つ一つの練習を、自分の課題を考えながら集中して行おう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	水						
2	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
3	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
4	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (基礎ドリル中心)	
5	日						
6	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング フォームアップ等	
7	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
8	水						
9	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
10	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
11	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (基礎ドリル中心)	
12	日						
13	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング フォームアップ等	
14	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
15	水						
16	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
17	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
18	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (基礎ドリル中心)	総会
19	日						
20	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング フォームアップ等	
21	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
22	水						
23	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	
24	金	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
25	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (フォーム作り)	ローラースケート (基礎ドリル中心)	
26	日						
27	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング フォームアップ等	
28	火	エムウェーブ	18:00~20:00	レペティションラン スライドボード	レペティションラン スライドボード	レペティションラン バランス系	
29	水						
30	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング ジャンプ・バランス系	ロングランニング スライドボード	

・18日(土)は、エムウェーブスケートクラブ総会です。詳細については後日連絡します。

