

7月練習計画

目標

個人目標を明確にして練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	ロングランニング フォームアップ等	
2	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (基礎ドリル中心)	SWAN
3	日						
4	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	SSS説明会
5	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	
6	水						
7	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	
8	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	
9	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (基礎ドリル中心)	
10	日						
11	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	
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (基礎ドリル中心)	
17	日						
18	月	リバーフロント	8:00~11:00	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (基礎ドリル中心)	
19	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	
20	水						SWAN
21	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	
22	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	
23	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (フォーム作り)	ローラーズケート (基礎ドリル中心)	長野市 ローラーズケート 大会
24	日						
25	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	
26	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	
27	水						
28	木	エムウェーブ	18:00~20:00	体力測定 その他			
29	金	エムウェーブ	18:00~20:00	体力測定 その他			
30	土	リバーフロント	8:00~11:00	体力測定 ローラーズケート			
31	日						

- ・夏季合宿の申し込み締め切りが15日(金)になっています。早めに提出してください。
- ・練習中、熱中症予防のため、帽子を着用し、こまめに水分補給をしましょう。