

8月練習計画

目標

暑さに負けず、気持ちを引き締め、練習に集中しよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等	
1	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	swan合宿	
2	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	swan合宿	
3	水						swan合宿	
4	木	エムウェーブスケートクラブ夏季合宿(長野市練成センター)						
5	金							
6	土			↓			スケート連 盟強化合宿	
7	日						スケート連 盟強化合宿	
8	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	スケート連 盟強化合宿	
9	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	スケート連 盟強化合宿	
10	水						スケート連 盟強化合宿	
11	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	スケート連 盟強化合宿	
12	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		
13	土							
14	日							
15	月							
16	火							
17	水							
18	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		
19	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		
20	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)		
21	日							
22	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 スライドボード		
23	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		
24	水							
25	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		
26	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 フォームアップ等		
27	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)		
28	日			体力測定 (岡谷やまびこの森)				
29	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 スライドボード		
30	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		
31	水							

・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。
 ・28日(日)、中学生体力測定の詳細は、後日お配りいたします。