

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	水	エムウェーブスケートクラブ夏季合宿(聖山パノラマホテル)					
2	木						
3	金			↓			
4	土						swan合宿
5	日						swan合宿
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・模擬スケーティング	ロングランニング フォームアップ等	swan合宿 スケート連盟 強化合宿
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	スケート連盟 強化合宿
8	水			自主練習	自主練習	自主練習	スケート連盟 強化合宿
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・模擬スケーティング	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
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	スケート連盟 強化合宿
11	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	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)	スケート連盟 強化合宿
12	日						
13	月			自主練習	自主練習	自主練習	
14	火			自主練習	自主練習	自主練習	
15	水			自主練習	自主練習	自主練習	
16	木			自主練習	自主練習	自主練習	
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	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)	
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・模擬スケーティング	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			自主練習	自主練習	自主練習	
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・模擬スケーティング	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	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・模擬スケーティング	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			自主練習	自主練習	自主練習	
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・模擬スケーティング	ロングランニング スライドボード	
31	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	

・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。

・