

9月練習計画

目標 氷上練習に向け、体力アップと技能の向上を目指そう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	ローラースケート	
2	日						
3	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系等	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
4	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス	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	
5	水						
6	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
7	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス	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	
8	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	ローラースケート	
9	日						
10	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系等	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
11	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス 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 スライドボード	
12	水						
13	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系等	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
14	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス	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	
15	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	ローラースケート	
16	日						
17	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系等	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
18	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス	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	
19	水						
20	木	エムウェーブ	18:00～20:00	体力測定・パワーマックス等	体力測定	体力測定	
21	金	エムウェーブ	18:00～20:00	体力測定・スライドボード等	体力測定・	体力測定	
22	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	ローラースケート	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング スライドボード	ロングランニング イミテーション系等	ロングランニング フォームアップ、ジャンプ等	
25	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティションラン パワーマックス	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	
26	水						
27	木	エムウェーブ	18:30～20:30	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
28	金	エムウェーブ	18:30～20:30	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
29	土	エムウェーブ	12:00～15:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
30	日						

--	--	--	--	--	--	--	--

- 29日(土)の時間帯が12時からになりますが、昼食の時間をずらして参加するようにしてください。
- 氷上練習の予定については、後日詳細を連絡いたします。
- 陸上練習のまとめになります、集中して行いましょう。