

2月練習計画

目標 シーズンのまとめをし、更なる技術の向上を目指そう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	金	全国中学校大会有料練習 9:00~11:30			18:30~20:30	氷上練習	
2	土	全中スケート大会 開会式 5000m 1500m 予選				自主練習	
3	日	500m 3000m 1000m 予選				自主練習	
4	月	5000m 500m 1500m 決勝				自主練習	
5	火	3000m 1000m 決勝			18:00~20:00	氷上練習	
6	水	自主練習				自主練習	
7	木	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習	
8	金	長野県スプリント			18:30~20:30	氷上練習	
9	土	長野県スプリント/全信州				自主練習	
10	日	全信州				松原湖遠征 詳細は後日連絡	
11	月	自主練習				松原湖スケートセンター杯	
12	火	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習	
13	水	自主練習				自主練習	
14	木	エムウェーブ競技会 公式練習 16:30~18:30			18:00~20:00	陸トレ	
15	金	エムウェーブ競技会			18:30~21:00	日ス連医科学サポート実験	
16	土	エムウェーブ競技会				東日本親善スケート大会	
17	日	エムウェーブ競技会				東日本親善スケート大会	
18	月	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習	
19	火	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:00~20:00	氷上練習	
20	水	自主練習				自主練習	
21	木	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
22	金	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
23	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	16:00~18:00	氷上練習	
24	日	自主練習				自主練習	
25	月	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
26	火	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	
27	水	自主練習				自主練習	
28	木	エムウェーブ	18:30~20:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習	

- ・中学生で県スプリント、全信州、M競技会に参加しない選手は小学生と同じ時間帯で練習をします。
- ・各種大会の詳細については後日連絡いたします。
- ・17名の中学生が全国大会に出場します。2日・3日応援できる人は応援しましょう。