

8月練習計画

目標

短時間の練習です。集中して行いましょう。

| 日 | 曜 | 場所 | 時間 | 中学生 | 高学年 | 低学年 | 行事等 |
|----|---|-------------------|-------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 木 | 錬成センター リバーフロント | 合宿 | | | | |
| 2 | 金 | | | | | | |
| 3 | 土 | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 基礎筋力作り | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 模擬スケータリング | |
| 6 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ダッシュ系 | レペティション 基礎筋力作り | 県スケート連盟 強化合宿 |
| 7 | 水 | | | | | | |
| 8 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 模擬スケータリング | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 基礎筋力作り | |
| 9 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ハードル・バランスディスク | レペティション 基礎筋力作り | SWAN合宿 |
| 10 | 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 | |
| 11 | 日 | 自主練習 | | | | | ↓ |
| 12 | 月 | | | | | | |
| 13 | 火 | | | | | | |
| 14 | 水 | | | | | | |
| 15 | 木 | | | | | | |
| 16 | 金 | | | | | | |
| 17 | 土 | | | | | | |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 基礎筋力作り | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 模擬スケータリング | |
| 20 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ダッシュ系 | レペティション 基礎筋力作り | |
| 21 | 水 | | | | | | |
| 22 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 模擬スケータリング | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 基礎筋力作り | |
| 23 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ハードル・バランスディスク | レペティション 基礎筋力作り | |
| 24 | 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 | |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 基礎筋力作り | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 模擬スケータリング | 繁田さん指導 |
| 27 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ダッシュ系 | レペティション 基礎筋力作り | |
| 28 | 水 | | | | | | |
| 29 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ロングランニング 模擬スケータリング | ロングランニング スライドボード | ロングランニング 基礎筋力作り | |
| 30 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | レペティション 基礎筋力作り | レペティション ハードル・バランスディスク | レペティション 基礎筋力作り | |
| 31 | 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 | |

- ・ 熱中症予防のため、水分補給、帽子の着用など心がけましょう。
- ・ 繁田さんの指導は26日(月)に行います。
- ・ 自主練習では、普段行っている基本動作のトレーニングなどを行いましょ。