

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う。