

## 9月練習計画(中学生・小学生)

### 目標 陸上トレーニングの基本を氷上トレーニングにつなげよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	日						
2	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
3	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
4	水	エムウェーブ					
5	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
6	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
7	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	8:00~11:00	ローラースケート	
8	日						
9	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
10	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
11	水	エムウェーブ					
12	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
13	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
14	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	8:00~11:00	ローラースケート	
15	日						
16	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
17	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
18	水	エムウェーブ					
19	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
20	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	氷上練習開始
21	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	
22	日						
23	月	エムウェーブ	15:00~18:30	氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	
24	火	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
25	水	エムウェーブ					
26	木	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
27	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
28	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	
29	日						
30	月	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	

- ・ 氷上練習を20日(金)より開始します。それに伴い、練習時間が変則になりますのでご確認ください。
- ・ 繁田さんの指導は16日(月)もしくは23日(月)に予定しています。わかり次第連絡いたします。
- ・

## 9月練習計画(高校生・中学生)

### 目標

日	曜	場所	時間	高校生	時間	中学生	行事等
1	日						
2	月	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
3	火	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
4	水	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習			
5	木	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
6	金	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
7	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	8:00~11:00	ローラースケート	
8	日						
9	月	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
10	火	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
11	水	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習			
12	木	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
13	金	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
14	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	8:00~11:00	ローラースケート	
15	日						
16	月	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
17	火	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
18	水	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習			
19	木	エムウェーブ	16:30~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
20	金	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	氷上練習開始
21	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	6:00~9:00	氷上練習	
22	日						
23	月	エムウェーブ	15:00~18:30	氷上練習	15:00~18:30	氷上練習	
24	火	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
25	水	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習			
26	木	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
27	金	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
28	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	6:00~9:00	氷上練習	
29	日						
30	月	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	

・ 氷上練習を20日(金)より開始します。それに伴い、練習時間が変則になりますのでご確認ください。

・  
・