

11月練習計画(中学生・小学生)

目標 たくさん滑り込んでスケーティングの基本を自分のものにしよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	県強化合宿
2	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	9:00~12:00	陸上練習&氷上練習	県強化合宿・中体連合同練習
3	日	エムウェーブ					県強化合宿・中体連合同練習
4	月	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	9:00~12:00	陸上練習&氷上練習	県強化合宿・中体連合同練習
5	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
6	水						
7	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
8	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
9	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	9:00~12:00	陸上練習&氷上練習	
10	日						
11	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
12	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
13	水						ドリームリンク長野
14	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
15	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
16	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	8:00~11:00	陸上練習&氷上練習	
17	日						
18	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
19	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
20	水						
21	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
22	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
23	土	エムウェーブ	6:00~	記録会	6:00~	記録会	記録会
24	日						
25	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
26	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
27	水						ドリームリンク長野
28	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
29	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
30	土			小海町長杯		小海町長杯	

・ 大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。

・
・