

12月練習計画(中学生・小学生)

目標 大会ごとに課題をはっきりさせて、次につながるようにしよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	日	やまびこカップ(岡谷)					
2	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	
3	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	高校中学選抜
4	水						(軽井沢)
5	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	
6	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	
7	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	
8	日						
9	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	
10	火	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習	18:30~20:30	陸上練習	
11	水						
12	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	
13	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	
14	土	松原湖大会兼東北信大会 (小海)			12:00~	フリー練習	
15	日						
16	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	
17	火	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
18	水						
19	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	
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	
21	土	長野県ジュニア(岡谷)					
22	日						
23	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	
24	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
25	水						
26	木	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習	18:30~20:30	陸上練習	
27	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習	18:30~20:30	陸上練習	
28	土						
29	日						
30	月	エムウェーブ	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
31	火	エムウェーブ	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	

・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。

・
・