

# 1月練習計画(中学生・小学生)

目標 大会で今までの練習の成果が発揮できるように準備しよう

| 日  | 曜 | 場所     | 時間          | 中学生        | 時間          | 小学生       | 行事等      |
|----|---|--------|-------------|------------|-------------|-----------|----------|
| 1  | 水 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 2  | 木 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 3  | 金 | エムウェーブ | 7:00~10:00  | 氷上練習&陸上練習  | 9:00~12:00  | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 4  | 土 | エムウェーブ | 6:00~9:00   | 氷上練習&陸上練習  | 9:00~12:00  | 氷上練習&陸上練習 | 軽井沢大会    |
| 5  | 日 | エムウェーブ | 9:30~13:00  | 県中開会式&公式練習 |             |           | 茅野ジュニア   |
| 6  | 月 | エムウェーブ |             | 長野県中学校大会   | 18:30~20:30 | 陸上練習      |          |
| 7  | 火 | エムウェーブ |             |            | 18:30~20:30 | 陸上練習      |          |
| 8  | 水 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 9  | 木 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 10 | 金 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 11 | 土 | エムウェーブ | 6:00~9:00   | 氷上練習&陸上練習  | 13:00~15:00 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 12 | 日 |        |             | 積極的休養      |             |           | 長野県jr中南信 |
| 13 | 月 | エムウェーブ | 15:30~18:00 | 氷上練習&陸上練習  |             |           | 松原湖大会    |
| 14 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 15 | 水 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 16 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 17 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 18 | 土 |        |             | 軽井沢大会      |             |           | 世界SP     |
| 19 | 日 |        |             |            |             |           | 世界SP     |
| 20 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 21 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 22 | 水 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 23 | 木 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 24 | 金 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 25 | 土 | エムウェーブ | 6:00~9:00   | 氷上練習&陸上練習  | 13:00~15:00 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 26 | 日 |        |             | 積極的休養      |             |           | 長野県jr東北信 |
| 27 | 月 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 28 | 火 | エムウェーブ | 19:00~21:30 | 氷上練習&陸上練習  | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 29 | 水 |        |             | 積極的休養      |             | 積極的休養     |          |
| 30 | 木 | エムウェーブ | 17:00~19:30 | 氷上練習&陸上練習  | 17:30~19:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |
| 31 | 金 | エムウェーブ |             | 全中公式練習     | 18:30~20:30 | 氷上練習&陸上練習 |          |

- ・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。
- ・大会等詳細につきましては後日配布いたします。
- ・大会が多くありますが健康管理をきちんとして大会に臨めるようにしましょう。