

11月練習計画(中学生・小学生)

目標

競技会に向け、個々のスキルをアップしていこう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	10:00~13:00	陸上練習&氷上練習	県強化合宿
2	日	エムウェーブ					県強化合宿
3	月	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	10:00~13:00	陸上練習&氷上練習	県強化合宿
4	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	
5	水						
6	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	
7	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	Japan Cup第1戦
8	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	Japan Cup第1戦
9	日						Japan Cup第1戦
10	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	
11	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	
12	水						Dream Rink Nagano
13	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	
14	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	
15	土						
16	日	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習			
17	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	
18	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	
19	水						
20	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	
21	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	
22	土	エムウェーブ	6:00~	記録会	6:00~	記録会	記録会
23	日						
24	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	
25	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	
26	水						
27	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	
28	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	Japan Cup第2戦
29	土			小海町長杯		小海町長杯	Japan Cup第2戦
30	日			やまびこ杯		やまびこ杯	Japan Cup第2戦

- ・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。
- ・大会申し込みの手順等を確認し、期日に間に合うように書類などの準備をしてください。
- ・