

## 12月練習計画(中学生・小学生)

目標 大会を通して自分を見つめなおし日々の練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	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	
2	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	
3	水			積極的休養		積極的休養	
4	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	
5	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	
6	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
7	日			積極的休養		積極的休養	
8	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	
9	火			長野県高等学校中学校 選抜スピードスケート大 会	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
10	水					積極的休養	
11	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	
12	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	
13	土	エムウェーブ	小海	松原湖スケート大会 (中学生)	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
14	日						積極的休養
15	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	
16	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	
17	水			積極的休養		積極的休養	
18	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	
19	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	
20	土	岡谷		長野県ジュニア		長野県ジュニア	
21	日			積極的休養		積極的休養	
22	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	
23	火	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
24	水			積極的休養		積極的休養	
25	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	
26	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
27	土		岡谷	全信州 長野県スプリント	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
28	日						積極的休養
29	月			積極的休養		積極的休養	全日本スプリント
30	火	エムウェーブ	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	全日本スプリント
31	水	エムウェーブ	9:00~12:00	陸上練習&氷上練習		積極的休養	

・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。

・  
・