

1月練習計画(中学生・小学生)

目標

競技会で自己ベストを出せるよう努力しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	木			積極的休養		積極的休養	
2	金			積極的休養		積極的休養	
3	土	エムウェーブ	7:00~10:00	陸上練習&氷上練習		自主練習	
4	日	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習		自主練習	軽井沢大会
5	月	エムウェーブ	9:30~13:00	開会式&公式練習		自主練習	
6	火			長野県中学校体育大会	大会終了後	陸上練習&氷上練習	
7	水				大会終了後	陸上練習&氷上練習	
8	木	エムウェーブ		積極的休養	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
9	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	
10	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習		茅野ジュニア	
11	日			積極的休養			
12	月	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習		松原湖大会	
13	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	
14	水			積極的休養		積極的休養	
15	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	
16	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	
17	土			軽井沢大会	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
18	日						長野県ジュニア東北信
19	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	
20	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	
21	水			積極的休養		積極的休養	
22	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	
23	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	
24	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	
25	日			積極的休養		長野県ジュニア中南信	
26	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	
27	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	
28	水	エムウェーブ	17:30~18:00	陸上練習&氷上練習		積極的休養	
29	木	エムウェーブ	17:30~18:00	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
30	金			全中有料練習		積極的休養	
31	土			全国中学校スケート大会		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。
- ・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。