

2月練習計画(中学生・小学生)

目標

自己記録更新を目指し努力しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	日	エムウェーブ		全国中学校スケート大会		積極的休養	
2	月	エムウェーブ		全国中学校スケート大会		積極的休養	
3	火	エムウェーブ		全国中学校スケート大会	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
4	水	エムウェーブ		積極的休養	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
5	木	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	
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	16:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
8	日					川上スケート大会	
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	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	水			積極的休養		松原湖スケートセンター杯	
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			18:00~20:00	陸上練習	
14	土			エムウェーブ競技会		東日本親善	
15	日						
16	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
17	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
18	水			積極的休養		積極的休養	
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	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	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	16:00~18:00	陸上練習&氷上練習	
22	日					積極的休養	
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	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
25	水			積極的休養		積極的休養	
26	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	
27	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	
28	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	16:00~18:00	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。
- ・ 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。