

6月練習計画

目標

集中して練習をできる心を作っていきます

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
2	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	SSSスケート
3	水						
4	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
5	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
6	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	エムクラ総会
7	日						
8	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
9	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
10	水						
11	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
12	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
13	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
14	日						
15	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
16	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
17	水						
18	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
19	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
20	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
21	日						
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
24	水						
25	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
27	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
28	日						
29	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
30	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	

- ・6月2日(火)17:00からSSSスケートさんがエムウェーブに来られます。今シーズン、スケートを新調する方や現在使用しているスケートの相談などを行ってくれる予定です。
- ・エムウェーブスケートクラブの総会が6月6日(土)に開催されます。詳細については子どもたちを通して配布させていただきましたが多数の方のご参加をよろしくお願いいたします。
- ・各グループごとに月間計画・週間計画を作成し計画的にトレーニングを進めています。自己の研鑽のためできるだけ練習に参加できる回数を増やしていきます。
- ・暑さも厳しくなり熱中症の心配もあります。練習中水分補給をしっかりと行うとともにタオル・着替え等の用意をきちんとして練習に参加できるようにしましょう。