

8月練習計画

目標 陸上練習の成果が氷上につながるよう考えて練習しよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	土						合宿
2	日						
3	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
4	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
5	水						
6	木	リバーフロント	16:00~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
7	金	リバーフロント	16:00~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
8	土	リバーフロント	7:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
9	日						
10	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
11	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
12	水			自主練習			
13	木						
14	金						
15	土						
16	日			↓			
17	月	リバーフロント	16:00~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
18	火	リバーフロント	16:00~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
19	水						
20	木	リバーフロント	16:00~18:30	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	金	リバーフロント	16:00~18:30	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
22	土	リバーフロント	7:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
26	水						
27	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
28	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
29	土	リバーフロント	7:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
30	日						
31	月	エムウェーブ	18:00~20:00	基本動作指導(小6も)	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	基本動作指導

- ・12日(水)から16日(日)まではフリー練習とします。各自トレーニングを行い、今までのトレーニングが無駄にならないようにしましょう。
- ・6日(木)、7日(金)、17日(月)~22日(土)はエムウェーブが使用できないためリバーフロントでローラースケートを実施する予定です。
雨天などでローラー場が使用できない場合は練習中止といたします。
また、練習時間が変則になりますがよろしくおねがいします。
練習に来られないときは、各自でトレーニングを続けましょう。
- ・土曜日のローラー練習を7:00~10:00にしました。涼しい時間帯に練習をしたいと考えています。よろしくおねがいします。
- ・熱中症対策としてこまめに水分補給をしましょう。