

10月練習計画(中学生・小学生)

目標

考えながら滑走しスケーティング技術を向上させよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
2	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
3	土	自主練習	(11:00~13:30 NTC小中学生)				
4	日	自主練習	(11:00~12:30 NTC小中学生)				
5	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	
6	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	
7	水						
8	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	
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	5:30~9:30	氷上練習	18:00~20:30	陸上練習&氷上練習	
11	日						
12	月	エムウェーブ	5:30~9:30	氷上練習	10:30~13:00	陸上練習&氷上練習	
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						
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	エムウェーブ	5:30~9:30	氷上練習	18:00~20:30	陸上練習&氷上練習	
18	日						
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						
22	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	基本動作指導
23	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
24	土	エムウェーブ	8:00~10:00	陸上練習	8:00~10:00	陸上練習	大会観戦
25	日						
26	月	エムウェーブ	17:00~20:00	陸上練習&氷上練習	17:00~20:00	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						
29	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	
30	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	
31	土	エムウェーブ	5:30~9:30	氷上練習	10:30~13:00	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。
- ・全日本距離別選手権大会の前後では、内容、時間が異なります。26日(月)は、来られる選手のための練習です。
- ・ローラーは、各自でクラブ室に返却してください。