

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	土	エムウェーブ	6:00~7:30	陸上練習&氷上練習	11:30~13:00	陸上練習&氷上練習	
2	日						
3	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	
4	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	
5	水						
6	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	高校生ウエイト
7	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	
8	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:30	陸上練習&氷上練習	
9	日						
10	月	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:30	陸上練習&氷上練習	
11	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	
12	水						
13	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	
14	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	
15	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	12:00~14:00	陸上練習&氷上練習	
16	日						
17	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	基本動作指導
18	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	
19	水						
20	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
21	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
22	土	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
26	水						
27	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	
28	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	
29	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:30	陸上練習&氷上練習	
30	日						
31	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	

- ・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。