

12月練習計画(中学生・小学生)

大会ごとに振り返りをして次につなげるようにしよう

目標

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	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
2	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	
3	土			自主練習		自主練習	小海町長杯
4	日						やまびこカップ
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	中高選抜
7	水						中高選抜
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			15:30~18:30	陸上練習&氷上練習	松原湖大会(中学生)
11	日						松原湖大会(中学生)
12	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	
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	県高校総体
14	水						県高校総体
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	6:00~10:00	陸上練習&氷上練習	15:30~18:30	陸上練習&氷上練習	国体予選
18	日						県ジュニア
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	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
23	金	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	15:30~18:30	陸上練習&氷上練習	軽井沢(小学生)
24	土			自主練習	15:30~18:30	陸上練習&氷上練習	県SP・全信州
25	日						県SP・全信州
26	月	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	
27	火			陸上練習		陸上練習	全日本スプリント
28	水						全日本スプリント
29	木			陸上練習		陸上練習	全日本スプリント
30	金	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	
31	土	エムウェーブ	13:00~15:00	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。
- ・全日本スプリント前後は練習時間が異なることがあります。練習時間などが変更になった場合はその都度連絡をします。