

7月練習計画

目標

氷上でのスケーティングを意識して練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	小学生	行事等
1	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
2	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
3	水				
4	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
5	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
6	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
7	日				
8	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
9	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
10	水				
11	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
12	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
13	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
14	日				
15	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
16	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
17	水				
18	木	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング 基礎体力作り	
19	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
20	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
21	日				
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
23	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
24	水				
25	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
26	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
27	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	BBQ
28	日				
29	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
30	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎体力作り	
31	水				

- ・練習がない日は、各自でランニングなどをして、翌日の練習に備えましょう。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
- ・小中学生の合宿は8月2日~4日に行く予定です。場所は聖山高原です。7月上旬にプリントでお知らせします。
- ・15日(月)はローラー練習の予定です。変更があったらLineで連絡します。
- ・高校生の合宿は8月11日~8月26日に行く予定です。場所は八戸です。
- ・