

9月練習計画

目標

氷上での自分の滑りをイメージして練習に取り組もう

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

- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょ。
- ・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。
- ・氷上練習の開始についてはわかり次第、LINE等でお知らせします。
- ・ジャージ等は順次渡します。
- ・シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めをお願いします。
- ・土曜日、祝日の練習について、後半はローラー練習を行いません。ご注意ください。