

# 12月練習計画

## 目標

滑り込みをしっかりと力をつけよう

日	曜	場所	小学生		行事等
1	日	エムウェーブ	14:30～17:00	ドリームリンク長野	高・中選抜
2	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	集中カトレニング 18:30～
3	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
4	水				
5	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
6	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
7	土	エムウェーブ	10:00～12:00	陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野・松原湖中 12:00～14:00
8	日				やまびこカップ ↓
9	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
10	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	県高校総体
11	水				↓
12	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
13	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	Mシリーズ
14	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	松原湖ジュニア
15	日				国スポ予選・強化 ↓
16	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
17	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
18	水	エムウェーブ	18:30～20:00	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野
19	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
20	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
21	土				全信州 軽井沢大会 ↓
22	日				川上大会 ↓
23	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
24	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
25	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
26	木				
27	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
28	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
29	日				エムウェーブバジテスト
30	月				
31	火				

- ・練習や大会が続きます。食事や休養をしっかりと、体調を崩さないように気を付けましょう。
- ・大会前後や年末は日程の変更があるかもしれません。また、土曜日に大会があっても出場しない選手は練習を行う予定ですが、コーチの都合によっては練習をなくすかもしれません。計画と変更がある場合にはLINEで連絡をしますのでご確認ください。
- ・スケート靴のメンテナンスについては分からないことがありましたらコーチに聞いてください。
- ・年明けの練習は1月3日からの予定です。