

1月練習計画

目標

大会ごとに自分の課題を明確にして練習に活かそう

日	曜	場所	小学生	行事等
1	水			
2	木			
3	金	エムウェーブ	10:00～12:00 陸トレ・氷上練習	
4	土	エムウェーブ	10:00～12:00 陸トレ・氷上練習	
5	日	エムウェーブ	12:00～15:00 ドリームリンク長野(11:45集合)	ドリームリンク長野
6	月	エムウェーブ	18:30～20:15 陸トレ・氷上練習(滑走19:15～20:00)	県中スケート
7	火	エムウェーブ	18:30～20:15 陸トレ・氷上練習(滑走19:15～20:00)	県中スケート
8	水	エムウェーブ		
9	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
10	金	エムウェーブ	18:00～20:00	
11	土	エムウェーブ	14:00～16:00 陸トレ・氷上練習	茅野ジュニア・Mシリーズ
12	日			
13	月	エムウェーブ	14:00～16:00 陸トレ・氷上練習	松原湖大会
14	火	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
15	水	エムウェーブ	18:30～20:00 ドリームリンク長野(18:15集合)	ドリームリンク長野
16	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
17	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
18	土	エムウェーブ	14:00～16:30 陸トレ・氷上練習	軽井沢(中学生)
19	日			国スポ強化(茅野)
20	月	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
21	火	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	インターハイ(23日まで)
22	水			
23	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
24	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
25	土	エムウェーブ	10:30～12:00 陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野(12:30～14:20)
26	日			LCV
27	月	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
28	火	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ・氷上練習	
29	水			
30	木	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	
31	金	エムウェーブ	18:00～20:00 陸トレ	

- ・大会に向けてクラブ室にある研磨台、砥石等を使った場合は使用後の手入れ等を行っておいてください。また、あったものは元の位置に戻すようにしてください。
- ・29日～は全中スケート、エムウェーブ競技会に向けたリンク整備のため、一般営業が行われません。そのため練習予定としては陸トレとしてありますが、練習時間や内容に変更があった場合にはLINEで連絡します。