

選手コースBグループ練習予定表

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	強化合宿	強化合宿	強化合宿
7	8	9	10	11	12	13
強化合宿	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00 合同記録会	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
9:30~12:00	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
28	29	30	31	1	2	3
地区高校	17:50~20:00 バスなし	17:50~20:00 バスなし	休み	17:50~20:00 バスなし	17:50~20:00 バスなし	8:00~10:30
4	5	6	7	8	9	10
短水路記録会	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00

5月4日~7日 強化合宿(長井)

5月13日 2回練習

5月11日 合同記録会

5月20日 2回練習

5月14日 時間変更(白鷹中と合同練習)

5月27日 2回練習

5月21日 練習休み

6月3日 2回練習

5月28日 地区高校(長井)

6月10日 2回練習

6月4日 短水路記録会(山形)

次の日、大会参加者は1回練習にすること

※普通の教室がない場合、バスはありません

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

【5月の目標】

【コーチから①】

4月の目標は「夏までの目標を決めて練習する」でした。目標を書いたノートが出てません！ので5月の目標も「夏までの目標を決めて練習する」にします。ノート出したんだけどミーティングまだの選手はGW明けにまたやっていきます。GWの強化合宿では基本と泳ぎこみをしていきますので、上手になれるようにしましょう。あとGWだけががんばってもダメです。せっきががんばったのなら、合宿が成功したといえるようにこれからの練習もがんばって次回の大会で良い成績をだしましょうぜえ！

「夏までの目標を決めて練習する！」

【こんな時は・・・】

水中練習を休んでの見学は基本禁止します。無理してインフルエンザ、ノロウイルス、マイコプラズマ等でプールに着てはいけません！自宅でカラダを休めて完全に治してから、また練習に参加しましょう！ケガ等は要相談

うがい！手洗い！ビタミンC！

【Bグループは2個×3分切る練習をします】

あとちょっとの選手は練習から3分切るつもりでがんばれ～！

カラダのケアは毎日お風呂上がりのストレッチから！