

選手コースBグループ練習予定表

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	休み	13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	13:00~15:00 17:50~19:30	8:00~10:30
6	7	8	9	10	11	12
郡学童	17:50~20:00 東北中学	17:50~19:30 東北中学	休み 東北中学	17:50~20:00	8:00~10:30	9:00~10:30
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み	休み	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	9:00~10:30 14:00~17:00
20	21	22	23	24	25	26
県学童	17:50~20:00 BCJ合同	17:50~19:30 BCJ合同	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
27	28	29	30	31	1	2
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
3	4	5	6	7	8	9
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

8月6日 郡学童水泳(長井)

8月1日 2回練習

8月7日~9日 東北中学(いわき市)

8月3日 2回練習

8月13日~16日 練習休み

8月4日 2回練習

8月20日 山形県選抜学童記録会(山形)

8月19日 2回練習

8月21日~22日 BCJ合同(予定)

8月26日 2回練習

県学童に向けての長水路練習会

9月2日 2回練習

【8月10日・12日・13日・15日・16日・17日・19日】

9月9日 2回練習

※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。

【8月の目標】

【コーチから①】

7月の目標は「基本テクニック強化②」でした。大会で少しでも速くなるためのことなので、毎日の練習で続けてやっていこう！8月の目標は「ベストを絶対出す！」です。強い気持ちを持って練習していきましょう。そうしたら必ず大会でベスト出ます！今まで練習でやってきたことをすべて出し切ることができたなら大ベストも出せますよ！みんなで声をかけ合いながらがんばっぺ！

【Bグループは2個メ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～！9月の合同記録会で切るぞ！

カラダのケアは毎日お風呂上がりのストレッチから！24日よりストレッチします！（ストレッチできる服装とタオル持ってくること）

ベストを絶対出す！

県学童記録会で何名の選手が6位入賞できるかな！？

ケガに要注意！