

選手コースBグループ練習予定表

10月

日	月	火	水	木	金	土
10月1日 新人戦 & SCチャレンジ	2 休み	3 移動練習会 休み	4 休み	5 休み	6 休み	7 移動練習会 休み
8 休み	9 休み	10 17:50~19:30	11 休み	12 17:50~20:00	13 17:50~19:30	14 8:00~10:30 14:00~17:00
15 BC級 休み	16 17:50~20:00	17 17:50~19:30	18 休み	19 17:50~20:00	20 17:50~19:30 東北高校新人	21 8:00~10:30 14:00~17:00 東北高校新人
22 休み	23 17:50~20:00	24 17:50~19:30	25 休み	26 17:50~20:00	27 17:50~19:30	28 休み
29 休み	30 17:50~20:00	31 17:50~19:30	11月1日 休み	2 17:50~20:00	3 置賜練習会	4 8:00~10:30 14:00~17:00
5 休み	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 17:50~19:30	11 8:00~10:30 14:00~17:00

10月1日 中学新人 & SCチャレンジ(長井)

10月14日 2回練習

10月2日~9日 プール清掃・水交換・補修工事のため休み

10月14日 2回練習

10月3日/9日 移動連取会(小国)

11月4日 2回練習

10月15日 BC級記録会(山形DC)

11月11日 2回練習

10月20日~21日 東北高校新人水泳大会(郡山)

11月3日 置賜地区強化競泳練習会(長井)

※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。

【10月の目標】

【コーチから①】

9月の目標は「2個メでベスト出す！」でした。ベストは出ても3分切るまでいかなかった選手が多かったです。10月の目標は「フォーム改善」です。カッコ悪いフォームで泳いでも速くなりにくいですし、カラダが痛くなったりしますので、良いほうに変えていきましょう！そして今からAG大会(11月)、新フェ(1月)に出場できる資格級を出せるように準備しましょう。

フォーム改善

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

Aから戻ってきてしまった選手はなぜ考えて行動しましょう！11月の記録会までがんばれ～！

休み中は毎日、風呂上がりストレッチをしましょう！ストレッチは教えたのを注意されたところに気を付けてやってね！

プラザについたら、そのままプールに入ってくるようにしましょう。早く着いたらプールサイドでストレッチをしましょう。

ケガに要注意！