

選手コースBグループ練習予定表

12月

日	月	火	水	木	金	土
					12月1日 17:50~19:30	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 休み	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 9:00~10:30 14:00~17:00
10 休み	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 17:50~19:30	16 8:00~10:30 14:00~17:00
17 休み	18 17:50~20:00	19 17:50~19:30	20 休み	21 17:50~20:00	22 17:50~19:30	23 8:00~10:00 13:00~15:00
24 休み	25 13:00~15:00 17:50~20:00	26 13:00~15:00 17:50~19:30	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み
31 休み	1月1日 休み	2 休み	3 休み	4 13:00~15:00 17:50~20:00	5 13:00~15:00 17:50~19:30	6 新フェ

12月27日~1月3日 プール休み/移動練習会予定(詳細は後日)

12月2日 2回練習

1月6日~1月8日 新年フェスティバル(鶴岡)

12月9日 2回練習

12月16日 2回練習

12月23日 2回練習

12月25日 2回練習

12月26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。

【12月の目標】

【コーチから①】

11月の目標は「フォーム改善②」でした。基本となるストリームラインや姿勢がだいぶキレイにとれるようになりました。これからも続けていきましょう。4種目の泳ぎも以前に比べると上手になってきました。上手になった泳ぎで日頃の練習メニューをがんばれると身に付きます。逆にテキトウな泳ぎをしているとまた下手っぴになってしまいますので、考えながら泳ぎましょう！12月の目標は「練習を休まない」です。これからの時期は「カゼ・インフルエンザ」など流行りますので、十分に体調管理してください。大会でも体調管理がとても大切になります！

練習を休まない！

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

カゼ・インフルエンザにかかってしまったら、練習を必ず休みましょう！早く治すことを考えて！

風呂上がりに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！の結果を見ます！？ストレッチテストします！

ケガに要注意！