

選手コースBグループ練習予定表

3月

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

3月11日 置賜室内選手権(長井)

3月3日 2回練習

3月21日 お楽しみ会

3月10日 2回練習

3月22日 合同記録会

3月24日 2回練習

3月19日・20日・22日・23日・26日 平日2回練習

4月7日 2回練習

3月27日~4月4日 プール水交換のため休み(移動練習会、合宿を計画中です。詳細は後日)

※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。

【3月の目標】

【コーチから①】

2月の目標は「ストローク&キックの強化」でした。上手になってきています！続けてやらないと、また戻ってしまいそうなので、じっくりやるためにも3月の目標も「ストローク&キックの強化」にしました！あまり練習メニューは変えませんが、つまらなくなってしまうこともあるでしょうが、そんなときに、もっともっと上手にできるにはどうしたらよいのか？どこをどのように意識するのかまで考えて1本1本集中して泳ぎ、上手な泳ぎを身につけていきましょうね！

ストローク&キックの強化

【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！「うがい・手洗い・ビタミンC」大切です！

3月もストレッチテストします！12月からやってきましたが、柔らかくなってきた選手多いです。上手な泳ぎをしていくのに肩の柔らかさが重要です。毎日やりましょう！

ケガに要注意！