

# 選手コースBグループ練習予定表

4月

日	月	火	水	木	金	土
4月1日 移動練習会 山形	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
8 休み	9 17:50~20:00	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 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	21 8:00~10:30 14:00~17:00
22 県選手権	23 17:50~20:00	24 17:50~19:30	25 休み	26 17:50~20:00	27 17:50~19:30	28 8:00~10:30 14:00~17:00
29 休み	30 置賜練習会 予定	5月1日 17:50~19:30	2 休み	3 合宿予定	4 合宿予定	5 合宿予定
6 合宿予定	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 休み	10 17:50~20:00	11 17:50~19:30	12 8:00~10:30 14:00~17:00

4月1日 移動練習会(山形)

4月7日 2回練習

4月5日 プール再開

4月14日 2回練習

4月22日 県選手権(鶴岡)

4月21日 2回練習

4月30日 置賜練習会予定(長井)

4月28日 2回練習

5月3日~6日 合宿予定(長井)

5月12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。

## 【4月の目標】

### 【コーチから①】

3月の目標は「ストローク&キックの強化」でした。考えて練習し意識して泳げた選手の多くがベストを出せていましたし、泳ぎも良くなっているようです。自分がどのような泳ぎになっているのかを考えてさらに上手に泳げるようにがんばっていきましょう。4月の目標は「持久力強化」です。夏に向けて今の時期にガッツリ泳いでおきましょう！練習がきつくなればなるほど夏の目標をしっかりと決めて、目標に向かってつらい練習を乗り越えていこうぜえ～！なれてきたら練習回数を増やしていきましょう！

持久力強化

### 【Bグループは2個×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！

4月もストレッチテストします！硬すぎる選手が何名かいます！毎日少しでいいのでストレッチをやるクセをつけていきましょう！まずはお風呂上りにしましょう！

ケガに要注意！