

選手コースBグループ練習予定表

5月

日	月	火	水	木	金	土
		5月1日 17:50~19:30	2 休み	3 合宿	4 合宿	5 合宿
6 合宿	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 休み	10 17:50~20:00	11 17:50~19:30	12 8:00~10:00 14:00~17:00
13 休み	14 17:50~20:00	15 17:50~19:30	16 休み	17 17:50~20:00	18 17:50~19:30	19 8:00~10:00 14:00~17:00
20 休み	21 17:50~20:00	22 17:50~19:30	23 休み	24 17:50~20:00	25 17:50~19:30	26 8:00~10:30
27 地区高校	28 17:50~20:00 合同記録会	29 17:50~20:00 バスなし	30 休み	31 17:50~20:00 バスなし	6月1日 17:50~20:00 バスなし	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 短水路記録会	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00

5月3日～6日 強化合宿(長井)

5月12日 2回練習

5月27日 地区高校(長井)

5月19日 2回練習

5月28日 合同記録会

6月2日 2回練習

6月3日 短水路記録会(山形)

6月9日 2回練習

6月9日～10日 置賜地区高校合宿(白石)

※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。

【5月の目標】

【コーチから①】

4月の目標は「持久力強化」でした。たいぶがんばってガッツリ泳ぎました。さらに練習会に参加した選手はかなりチカラついたようです。もっとがんばってもらいたいので、5月の目標を「練習回数を増やす」にします！1週間で最高6回練習に参加することができますよ！小学生は送迎等の関係上難しいこともあるでしょうからできるときだけで良いのですが、中高生はがんばって土曜日など自転車できて下さい！今がんばらないと夏になる前に夏シーズンが終わっちゃいますよ！1回でも多く練習に参加してチカラをつけてください。地区、県、東北までいけるように！！

練習回数を増やす

【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月分のストレッチテストは5月上旬にやります！5月分は下旬に行います！故障防止に火曜、金曜きたらストレッチをしっかりとやりましょう！

ケガに要注意！