

# 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	2	3	4	5	6
	休み	休み	休み	休み	休み	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
BC級	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	14:00~17:00
28	29	30	31	11月1日	2	3
8:00~10:30	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30
4	5	6	7	8	9	10
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00 AG大会
10月1日~8日 練習休み(移動練習会あります)					※普通の教室がない場合、バスはありません	
10月21日 BC級記録会(山形DC)						
←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください!					※2回練習はできるだけ参加してください(休憩時間は部屋をとります)	
11月10日~11日 AG大会(鶴岡)						

※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「ストレッチと体幹トレーニングと肩甲骨動かすとフォームと持久力強化」でした。ノートを見ると家でもストレッチをやっている選手がチラホラいるようです。筋トレ、ストレッチをやったらノートに書くようにしましょう。10月の目標も9月と同じく「ストレッチと体幹トレーニングと肩甲骨動かすとフォームと持久力強化②」です。土曜・日曜・祝日の朝練習の時は泳ぐ前にダイナミックストレッチをしますので運動のできる服装と運動できる靴を用意してください。火曜・金曜もプールに着たらダイナミックストレッチをやるようにしましょう。

肩甲骨動かすと体幹トレーニングと持久力強化②

#### 【Bグループは2個×3分切る練習をします】

ストレッチはこのまま続けてやります！まだまだ硬すぎます！硬い選手は涙を拭くタオル準備してがんばってやりましょう。ストレッチといっしょに肩甲骨動かすと体幹トレーニングも取り入れてやっていますので、覚えたら空いている時間でやっていきましょう。

ケガに要注意！