

# 選手コースBグループ練習予定表

11月

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

11月5日 合同記録会

11月10日~11日 AG大会(鶴岡)

※普通の教室がない場合、バスはありません

※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)

←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください!

※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。

## 【11月の目標】

### 【コーチから①】

10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2」でした。ダイナミックストレッチはこれからも続けてやっていきます。新しいバージョンが付け加えてありますので、見て聞いて覚えましょう。11月の目標は「2個メでベスト出す!」です。10月の練習に多く参加し大量のハンコゲットした選手はベスト出る可能性がかなり高いでしょう。逆にベスト出ない選手は練習タイムが遅いこととなりますよ!11月中にBグループとして2個メベストチャレンジする日を作りますので(合同記録会以外で)11月中も2個メベスト出せる練習にしましょう。ゼハゼハなるくらいまでやりましょう。

2個メでベスト出す!

### 【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

土曜・日曜・祝日の朝練習の前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のできる靴で着ましょう。火曜・金曜も10分~15分ですがダイナミックストレッチやりましょう。家でも時間があるときに動かしてください。

ケガに要注意!