

選手コースBグループ練習予定表

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1月1日 休み	2 休み	3 移動練習会	4 13:00~15:00 17:50~19:30	5 8:00~10:30 14:00~17:00
6 8:00~10:30 13:00~15:00	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 休み	10 17:50~20:00	11 17:50~19:30	12 新フェ
13 新フェ	14 新フェ	15 17:50~19:30	16 休み	17 17:50~20:00 合同記録会	18 17:50~19:30	19 8:00~10:30 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 14:00~17:00
27 春季JOC予選	28 17:50~20:00	29 17:50~20:00 バスなし	30 休み	31 17:50~20:00	2月1日 17:50~19:30 バスなし	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 置賜練習会	4 17:50~20:00	5 17:50~20:00 バスなし	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00

1月1日~2日 練習休み

1月3日 移動練習会

1月5日 保護者会(おもち会)

1月12日~14日 新年フェスティバル(鶴岡)

1月17日 合同記録会

1月27日 春季JOC県予選会(山形)

2月3日 置賜練習会(長井/予定)

※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。

【1月の目標】

【コーチから①】

12月の目標は「新フェでベストを出す練習」でした。これでもかというほど200個人メドレー泳いで練習タイム速かった選手は大会でベスト出ます!あとは1月の目標「体調管理」ができるベストまわがなくなるといいでしょう!風邪・ケガ十分気を付けてください。体調良く大会参加しましょう。新フェ出れない選手でも、次の合同記録会やJOCには出れるでしょうからそこでベスト出しましょう。あとドリル練習毎日のように入れていますので、ちょっとずつでよいので上手に成長できるように考えながら泳ぎましょうね。すでに苦手種目が得意種目になってきた選手もいるようですので、しっかり覚えてください。

体調管理

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

朝練習で泳ぐ前にダイナミックストレッチをします。運動のできる服装でやります。せっかくやるのですから、思いっきりカラダを動かしてください。自分のカラダですから、思い通りに動かせるようになっていきましょう。

うがい・手洗い・ビタミンC

ケガに要注意!