

選手コースBグループ練習予定表

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 17:50~19:30	2 8:00~10:30
3 置賜室内選手権	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00 合同記録会	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00
10 8:00~10:30 13:00~15:00	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 休み	16 休み
17 休み	18 休み	19 休み	20 休み	21 休み	22 休み	23 休み
24 休み	25 休み	26 休み	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み
31 休み	1 休み	2 休み	3 休み	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 8:00~10:30 14:00~17:00
7 8:00~10:30	8 17:50~20:00	9 17:50~19:30	10 休み	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 8:00~10:30 14:00~17:00

3月3日 置賜地区室内選手権(長井)

※普通の教室がない場合、バスはありません

※3月15日よりプール工事のため3週間ほど練習は休みになりますが、移動練習会、陸上トレーニングを予定しています。詳細は後日ご連絡いたします。

※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。

【3月の目標】

【コーチから】

2月の目標は「キック強化」でした。すばやくキックが打ち続けられるようになるように練習してきました。上達してきてます。さらに上達し続けてほしいので3月の目標も「キック強化」にします！素早い細かな動きのキックをして腹が筋肉痛になってほしいです。姿勢もやっています。

3月は色々と忙しい時期ですが、出来るだけ練習に参加してください。6年生は中学進学してもぜひ水泳部に入部し水泳続けてください。

【Bグループは2個×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

キック強化