

選手コースBグループ練習予定表

4月

日	月	火	水	木	金	土
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
14 8:00~10:30	15 17:50~20:00	16 17:50~19:30	17 休み	18 17:50~20:00	19 17:50~19:30	20 8:00~10:30 14:00~17:00
21 県室内選手権	22 17:50~20:00	23 17:50~19:30	24 休み	25 17:50~20:00	26 17:50~19:30	27 8:00~10:30 14:00~17:00
28 休み	29 8:00~10:30	30 置賜練習会	1 休み	2 強化合宿	3 強化合宿	4 強化合宿
5 強化合宿	6 休み	7 17:50~19:30	8 休み	9 17:50~20:00 合同記録会	10 17:50~19:30	11 8:00~10:30 14:00~17:00
4月21日 山形県室内選手権(鶴岡)					※普通の教室がない場合、バスはありません	
4月30日 置賜練習会(長井)						
5月2日~5日 強化合宿(長井)						
5月9日 合同記録会					※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。

【4月の目標】

<p style="text-align: center; background-color: black; color: white; margin-bottom: 5px;">【コーチから】</p> <p>3月の目標は「キック強化」でした。細かく素早い動きに慣れてきたところでしたが、工事のため休みになりましたので4月もやっていき、4月の目標を「体力を戻す」にしました。あと新高校生が戻ってきます。高校生になりましたので本格的に筋トレをやりていくのと、しっかりと泳ぎこみもして体力を戻しましょう。5月には強化合宿が控えています。今から好き嫌いなくいっぱい何でも食べる練習も家でしておいてください。</p>	体力を戻す	<p style="text-align: center; background-color: black; color: white; margin-bottom: 5px;">【Bグループは2個メ3分切る練習をします】</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: red; font-weight: bold; padding: 5px;">うがい・手洗い・ビタミンC</p>
--	-------	---