

選手コースBグループ練習予定表

7月

日	月	火	水	木	金	土
	7月1日 17:50~20:00	2 17:50~19:30	3 休み	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 8:00~10:30 14:00~17:00
7 夏季A級	8 17:50~20:00	9 17:50~19:30	10 休み	11 17:50~20:00 合同記録会	12 17:50~19:30	13 移動練習会 14:00~17:00
14 移動練習会	15 移動練習会	16 17:50~19:30	17 休み	18 17:50~20:00	19 17:50~19:30 東北高校 県中学	20 9:00~10:30 14:00~17:00 東北高校 県中学
21 東北高校 県中学	22 17:50~20:00	23 17:50~20:00	24 休み	25 17:50~20:00	26 13:00~15:00 17:50~20:00	27 8:00~10:30 14:00~17:00
28 国体予選	29 13:00~15:00 17:50~20:00	30 13:00~15:00 17:50~20:00	31 休み	8月1日 13:00~15:00 17:50~20:00	2 13:00~15:00 17:50~20:00	3 14:00~17:00
4 郡学童	5 13:00~15:00 17:50~20:00	6 17:50~19:30	7 休み	8 17:50~20:00	9 17:50~20:30 東北中学	10 8:00~10:30 14:00~17:00 東北中学

7月7日 夏季A級AA級記録会(長井)

7月11日 合同記録会

7月13日~15日 長水路移動練習会(米沢/詳細は後日)

7月19日~21日 東北高校(秋田)・県中学(山形)

7月28日 国体予選(米沢)

←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください!

8月4日 郡学童(長井)/県学童記録会に向けての練習会は郡学童終了後にお知らせします。

8月9日~11日 東北中学(秋田)

※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。

【7月の目標】

<p>【コーチから】</p> <p>7月の目標は引き続き「キック強化からのスイム」です。さらにキック強化して上手にキックが打てること、今以上に進むこと、平らな姿勢をし続けられることをがんばってもらいます。何度も言いますが、がんばればがんばるほど股関節・ヒザ・足首に負担がかかり熱くなったり痛くなったりしますので、痛くなったらすぐコーチに言いに来てください。がんばって筋肉痛になるのはOKです!</p>	<p>キック強化からのスイム</p>	<p>【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外でします。運動のできる服装・靴を忘れずに! 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>
--	--------------------	--