

選手コースBグループ練習予定表

8月

日	月	火	水	木	金	土
				8月1日 17:50~20:00 バスなし	2 17:50~20:00 バスなし	3 15:00~17:00
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
11 休み	12 休み	13 休み	14 休み	15 8:00~11:00 13:00~15:00	16 8:00~11:00 13:00~15:00	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 17:50~19:30	24 8:00~10:30 14:00~17:00
25 県学童	26 17:50~20:00	27 17:50~19:30	28 休み	29 17:50~20:00	30 17:50~19:30	31 8:00~10:30 14:00~17:00
9月1日 休み	2 17:50~20:00	3 17:50~19:30	4 休み	5 17:50~20:00	6 17:50~19:30	7 8:00~10:30 14:00~17:00

8月4日 郡学童(長井)

8月9日~11日 東北中学(秋田)

県学童出場者の特別練習会はBグループで行います

県学童出場者特別移動練習会【8月/12日・13日・15日・16日・24日】

8月25日 県学童(山形)

※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！

バスなし

※通常の教室がない場合、バスはありません

※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。

【8月の目標】

<p style="text-align: center;">【コーチから】</p> <p>8月の目標は「まだまだキック強化でベスト出す」です。少しずつ速くなってきている選手がいます。しっかりとした姿勢からのキックを行ってください。そして小学生は郡学童と県大会がありますので短水路ベストさらに長水路ベストを出していこう！中学生は新人戦に向けて、高校生も県高校新人をめざしてがんばりましょう！</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; color: yellow;">まだまだキック強化でベスト出す！</p>	<p style="text-align: center;">【Bグループは2個メ3分切の練習をします】</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>
---	---	---