

選手コースBグループ練習予定表

9月

日	月	火	水	木	金	土
9月1日	2	3	4	5	6	7
8:00~11:00	17:50~20:00 合同記録会	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
8	9	10	11	12	13	14
8:00~11:00	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
15	16	17	18	19	20	21
休み	休み	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	スポゴミ 県高校新人
22	23	24	25	26	27	28
県高校新人	8:00~11:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
29	30	10月1日	2	3	4	5
地中新 SCチャレンジ	17:50~20:00	休み	休み	休み	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00

9月2日 合同記録会・終了後選手保護者ミーティング(20分)
 9月21日~22日 県高校新人(鶴岡)
 9月21日 スポーツゴミ拾い
 ※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)

9月23日 8:00~9:30 水中トレ 9:45~11:00 陸トレ
 9月29日 地区中学新人&SCチャレンジ(長井) **バスなし** ※通常の教室がない場合、バスはありません
 10月1日~6日 プール水交換&清掃のため休み

←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。

【9月の目標】

<p>【コーチから】</p> <p>9月の目標は「もう一度キック強化でベスト出す」です。小学生はSCチャレンジ、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っていきましょう。まだベストが出ていない選手は長所の部分をさらに強化していこう！9月の合同記録会で2個メ3分切った選手で回数等条件をクリアしている選手は1度、Aグループへ上がりましょう。さらなる高みを目指して練習していこうぜえー！</p>	<p>もう一度キック強化でベスト出す！</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>
--	-------------------------	---