

2019年 11月 予定表 Aグループ

11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
Rest	9:00-11:00 13:00-15:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 第98回記録会	17:50-19:30	AG大会 8:00-10:30 14:00-17:00
11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
AG大会	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
Rest						
11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
Rest	17:50-21:00 持久Test	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 筋トレTest 新フェチャレンジ	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00

大会・記録会予定

11月9日-10日 山形AG大会in鶴岡
11月11日-13日 新年フェスティバルin鶴岡
3月8日 置賜選手権in長井

- 毎週月・火にノート提出するように！
- 23日(土)祝日ですがいつもの土曜日通りの練習予定です
- 29日新フェ出場資格を突破できるよう、日々努力

<今月の練習の目的・コーチから>

フォームの確立。いつも言っていますがどんなに苦しくても良いフォーム意識で練習することが大事です。意識して意識して練習することでレースで意識しなくても無意識で良いフォームで泳げるようになるのが理想です。そうなれば後はレースプランだけを考えて泳げばいい事になり、考える負担が少ない分レースに集中できます。もちろん、ターンや壁を蹴った後のストリームライン・DK・バサロをどれだけ理想的にできるかも普段の練習に掛かっています。平日、筋トレ・ストレッチ・ドライランドなど色々できるように早めに来て努力することも目標達成への近道です
※筋トレはただやるのではなく、しっかりとフォームで行う事！

筋トレTest項目→	金田腹筋(最高3')	腕立て(限界)	足振腹筋100終わるまで何秒？	懸垂(限界)
------------	------------	---------	-----------------	--------

良いフォーム！！良いフォームで練習して
良いフォームで使う筋肉・部位が鍛えられるからこそ大ベストにつながる！

現在のAグループ ※Aグループ継続の条件としてケガ・体の自己管理・出席率・生活や練習態度・泳力(筋トレ)test・資格級などを基準にします。

佑実・凜・ひより・堇怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・逞真・陸希・大平・大雅・優・心音
金田コーチ 携帯 090-7323-4966 アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp

計14名