

選手コースBグループ練習予定表

11月

日	月	火	水	木	金	土
					11月1日 17:50~19:30	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 休み	4 9:00~11:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00 合同記録会	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00 AG大会
10 AG大会	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 17:50~19:30	16 8:00~10:30 14:00~17:00
17 休み	18 17:50~20:00	19 17:50~19:30	20 休み	21 17:50~20:00	22 17:50~19:30	23 8:00~10:30 14:00~17:00
24 休み	25 17:50~20:00	26 17:50~19:30	27 休み	28 17:50~20:00 バスなし	29 17:50~20:00 バスなし	30 8:00~10:30 14:00~17:00
12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
11月7日 合同記録会 11月9日~10日 AG大会(鶴岡)					※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)	
				バスなし	※通常の教室がない場合、バスはありません	

←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。

【11月の目標】

【コーチから】	カラダを上手に動かす	【Bグループは2個メ3分切る練習をします】
11月の目標も「カラダを上手に動かす」です。置賜練習会でカラダの動かし方、使い方などを教えて頂きましたので、続けてやっていきます。ですのでメニューを見て「このときここを意識してチカラを入れるんだ」とか「ここはがんばってはいけないんだ」とか「笑顔で」とか「チカラを抜くんだ」とか言われたことを思い出して泳ぐようにしていきましょう。やり続けること、良い感覚を頭に入れる事がベストを出していく近道になります。		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。