

選手コースBグループ練習予定表

12月

日	月	火	水	木	金	土
12月1日	2	3	4	5	6	7
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
8	9	10	11	12	13	14
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
15	16	17	18	19	20	21
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
22	23	24	25	26	27	28
8:00~11:00	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	移動練習会 予定
13:00~15:00						
29	30	31	1月1日	2	3	4
移動練習会 予定	移動練習会 予定	移動練習会 予定	休み	休み	移動練習会 予定	8:00~10:30 14:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	新フェ

12月28日~31日・1月3日 移動練習会予定(詳細は後日配布)

1月11日~13日 新年フェスティバル(鶴岡)

12月からダイナミックストレッチはプールサイドで行います

※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)

※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。

【12月の目標】

<p style="text-align: center;">【コーチから】</p> <p>12月の目標は「泳ぎこみ」です。キックをしながら泳ぎこみ、姿勢良くして泳ぎこみ、フォームきれいに泳ぎこみしていきます。大変になってきますが、そんなときこそチカラ抜けるところはチカラ抜いて(がんばらない)で泳ぎこみしていきましょう。今の練習タイムが新年フェスティバルや春季JOC予選で出てるでしょう。あとは体調管理に気を付けて病気になるないようにしてください。</p>	泳ぎこみ	<p style="text-align: center;">【Bグループは2個×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>
---	------	--