

2020年 8月 予定表 Aグループ

7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	スイムトライアル 女子のみ 8:00-9:40 午前のみ
8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
スイムトライアル 男子のみ	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
8:00-11:00 13:30-16:00	Rest	18:15-20:30	Rest	Rest	Rest	長水路練習予定 2回練習予定
8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
長水路練習予定 2回練習予定	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	山形県選手権 女子のみ 8:00-9:40 15:20-17:30
8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
山形県選手権 男子のみ	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30

大会・記録会予定

8月1日(土)・2日(日) 山形スイムトライアル
 8月29日(土)・30日(日) 山形県選手権
 9月26日(土)・27日(日) 県高校新人
 9月27日(日) 地区中新人・SCチャレンジ

コロナ対策の為の注意事項は裏に記載してます。

- 8月1日(土)の午後練習は、希望者がコーチから参加するように言われた選手のみ参加です。
- まだ未定ですが、8月15日・16日は長水路2回練習を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします

8月1日・8月29日の大会で今夏の区切りとなりますが、去年から目標としていたタイムを突破できる為の最大努力をしましょう。参加できない選手は9月に行われる予定の新人戦・SCチャレンジまで2段階・3段階レベルUPできるように頑張ってください。体のケア・筋トレ・ストレッチ等をできる限り毎日行う事。

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。

ひより・董怜・恭・颯寛・柘晃・大平・大雅・優・心音・逞真・夏季・安以太郎

計12名

金田コーチ 携帯 090-7323-4966 アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp