

2020年 10月 予定表 Aグループ

9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
地区中新人	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest	ユルット
置賜水泳記録会	プール清掃	プール清掃		プール清掃	プール清掃	8:00-10:00
10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
ユルット	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest
8:00-10:00						
10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
Rest	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 東北高校新人 予定
10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
Rest	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
10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest
11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
8:00-11:00	17:50-21:00	9:00-12:00	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	山形エージ 予定

大会・記録会予定

10月17日(土) 東北高校新人 in 宮城
11月7日(土)~8日(日) エージ大会 in 鶴岡
1月9日(土)~11日(月) 新年フェスティバル in 鶴岡

- 10月3日・4日 移動練習(ユルット)
- 大会予定は急遽中止になる場合があります
-

<コーチから>

9月末から10月頭の休み中は走ったり、陸トレしたりしてください。エージ大会や来年の新フェに参加もしくは開催されるかわかりませんが、いつでも大会に出られる準備を気持ちの面でもしっかり心掛けていますこと！

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(筋力)test・資格級などを基準にします。

董怜・颯寛・柊晃・大平・大雅・優・心音・逞真・夏季・安以太郎

計9名

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