

2020年 11月 予定表 Aグループ

| 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 | 8:00-11:00 | Rest | 17:50-21:00 | 18:15-20:30 | 山形エージ 8:30-10:15 15:20-17:30 |
| 11月8日(日) | 11月9日(月) | 11月10日(火) | 11月11日(水) | 11月12日(木) | 11月13日(金) | 11月14日(土) |
| 山形エージ | 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 |
| 11月15日(日) | 11月16日(月) | 11月17日(火) | 11月18日(水) | 11月19日(木) | 11月20日(金) | 11月21日(土) |
| Rest | 17:50-21:00 | 18:15-20:30 じゃんけんDay | Rest | 17:50-21:00 | 18:15-20:30 | 8:00-10:15 15:20-17:30 |
| 11月22日(日) | 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) | 11月28日(土) |
| Rest | 8:00-11:00 | 18:15-20:30 | Rest | 17:50-20:30頃 合同記録会 ±2倍Day | 17:50-20:30 | 8:00-10:15 15:20-17:30 |
| 11月29日(日) | 11月30日(月) | 12月1日(火) | 12月2日(水) | 12月3日(木) | 12月4日(金) | 12月5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 |

大会・記録会予定

| |
|--------------------------------|
| 11月7日(土)~8日(日) エージ大会 in 鶴岡 |
| 11月26日(木) 第102回合同記録会 |
| 1月9日(土)~11日(月) 新年フェスティバル in 鶴岡 |

- 11/6(金)はエージ大会前日の為、女子参加者は19:30までの練習とします。
- 記録会後は集合したのち解散にします

<コーチから>

水中練習に関してですが、TaTクリアはもちろん、個々の課題をクリアしていきましょう。少しずつ良くなっている選手はいますが、劇的に改善していません。クリアできる為に練習での意識・筋力UP・ストレッチ・ドライランドなどの取り組みを日頃から一生懸命できるかが鍵です。最近、月・木に行っているドライランドですが、強度的には弱い+体の動かし方が中心なので、家や学校でもできる時間を作って毎日行うようにしましょう。

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。

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