選手コースBグループ練習予定表

2月

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

2月1日 置賜練習会（長井）

※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）

● 月・木曜日は17時50分からアップをスタートしてほしいです！

● 新年フェスティバルで遅刻した選手がいました！日頃の生活から時間を守るようにしていってほしいです！！

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。

【2月の目標】

【コーチから】

2月の目標は「キックを使い泳ぎこみ」です。練習からしっかりとアシを使って練習していくことで、姿勢がよくなったりもします。もちろんキックのチカラも付きます。とくにレースの後半でガクッとタイムが落ちてしまう選手は余計なチカラを使ってキックしていたり、抵抗が大きなキックをしていたりと、まだまだよくなることがいっぱいありますので、練習からキックを使って泳げるようにしていきましょうね。

キックを使い泳ぎこみ

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

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。