

選手コースBグループ練習予定表

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1月1日 休み
2 休み	3 休み	4 12:50~15:00 18:15~19:30	5 休み	6 17:50~20:00	7 18:15~19:30	8 8:00~9:40 15:10~17:20 新フェ
9 新フェ	10 新フェ	11 18:15~19:30	12 休み	13 17:50~20:00	14 18:15~19:30	15 8:00~9:40 15:10~17:20
16 休み	17 17:50~20:00	18 18:15~19:30	19 休み	20 17:50~20:00	21 18:15~19:30	22 8:00~9:40 15:10~17:20
23 休み	24 17:50~20:00	25 18:15~19:30	26 休み	27 17:50~20:00 合同記録会	28 17:50~20:00 バスなし	29 8:00~9:40 15:10~17:20 春季JOC
30 春季JOC	31 17:50~20:00	2月1日 17:50~20:00 バスなし	2 休み	3 17:50~20:00	4 18:15~19:30	5 8:00~9:40 15:10~17:20
12月28日~1月3日 年末年始休み (移動練習会はAグループと新フェ組のみです)				バスなし	※通常の教室がない場合、バスはありません	
1月4日 2回練習 (練習間休憩場所あります)					土曜日午後練習時間変更	
1月8日~1月10日 新年フェスティバル水泳大会 (鶴岡)						15:10~17:20
1月27日 選手コース合同記録会 (長井)						
1月29日~1月30日 春季JOCジュニアオリンピックカップ山形県予選会						

※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。

【1月の目標】

3ヶ月目になる4種目基本技術と200mまでの持久力向上

1週目 (1月4日~11日) バタフライ・2週目 (1月13日~18日) 背泳ぎ

3週目 (1月20日~25日) 平泳ぎ・4週目 (1月27日~29日) 大会種目

5週目 (1月31日~2月5日) 自由形

練習は週3回以上参加して下さい!

コロナウイルス感染症の対策として以下のことをお願いします。

- 体調が良くない場合 (平熱より高い発熱・風邪の症状・下痢・腹痛・倦怠感など) 練習を休み病院で受診してください
- 月・木は17時50分、火・金は18時15分、土は8時05分までに入水してください
- 家で水着を着てからきてください
- プラザに来る時はマスク着用・検温・アルコール消毒!を忘れずにしてください
- 更衣室・プールサイド・プールでは会話をしないでください

ワクチン接種したら

- ワクチン接種した日は休むようにしてください
- 次の日、腕に違和感があったり体調が良くないときも休んでください