

選手コースBグループ練習予定表

10月

日	月	火	水	木	金	土
						9月24日 9:00~11:30 県高校新人
25 県高校新人 地区中学新人 秋季置賜記録会	26 休み	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み	10月1日 休み
2 9:00~11:30	3 17:50~20:00	4 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
9 休み	10 休み	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 休み
23 休み	24 17:50~20:00	25 18:15~19:30	26 休み	27 17:50~20:00	28 18:15~19:30	29 8:00~9:40 15:10~17:20
30 休み	31 17:50~20:00	11月1日 18:15~19:30	2 休み	3 休み	4 18:15~19:30	5 8:00~9:40 15:10~17:20

9月24日 練習時間変更 (8時~10時20分 → 9時~11時30分)

9月26日~10月1日 プール水交換・清掃・工事のため休み

10月2日 AB合同練習

※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。

【10月の目標】

キック力強化と基礎持久力強化

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！

○ ワクチンを接種した日は必ず休むようにしてください。次の日以降も、腕に違和感があったり体調が良くないときは休んでください。

○ 休む場合の連絡は月・木曜18時、火・金曜18時30分まで、土曜朝は留守番電話をお願いします。留守番電話には「氏名・コース・休む理由」をいれてください。急用の場合は伊藤の携帯番号までおかけください。(プラサではなく長井スイミングセンターへお電話下さい)

長井スイミングセンター TEL 0238-88-1632

伊藤の携帯番号 090-9530-7083