

2024年

選手強化コース

4月

予定表

3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
Rest	Rest	Rest	Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	8:00-9:45 15:00-16:30
4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	8:00-9:45 15:00-16:30
4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	8:00-9:45 15:00-16:30
4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
BC級記録会	Rest	18:15-19:45 20:15まで補強等	Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	18:15-19:45 20:15まで補強等	8:00-9:45 15:00-16:30
4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
Rest	8:00-9:45	18:15-19:45 20:15まで補強等	Rest	17:50-20:00 20:45まで補強等	練習会予定	練習会予定

○ ジャージや道具の購入希望の人は申し出ください。

○ 練習時間しっかり確認してください。

○ 練習予定時間は後日変更がある場合があります。

○

大会・記録会予定

4月21日(日) BC級記録会in長井

5月26日(日) 地区高校in長井

6月2日(日) 短水路記録会in落合

<選手へ>

3月末～4月頭まで長い休みがありますが、1日最低でも1回は体を動かす時間を作りましょう！4月からの平日の補強等の時間の明記については残って水中練習や筋トレ、ストレッチなどを自主的もしくはコーチからの事前に提案する予定です。希望がある人は個人でコーチにお知らせください。

<その他>

- ・具合が悪い場合は休む事。その際、医療機関に行く事。休むなどの連絡は自分ですること。
- ・勉強は日々の積み重ね。テスト期間であっても練習参加できるよう毎日努力をしましょう。