

2021年8月LIFESAVINGクラス テーマ【泳ぎ込み-スイム強化】

2021年8月LIFESAVINGクラス テーマ【泳ぎ込み-スイム強化】							見方	
日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	(曜日) (日付)	
三茶 寒河江 18:00-19:30 Fr: ベース練習			オアシス赤塚 葦本 19:00-20:30 200×8 サーフレース想定練習			三茶 寒河江 18:00-19:30 IM: 持久力強化	場所	担当
							時間	練習内容
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日		
三茶 寒河江 18:00-19:30 フォームチェック Drill練習	監視活動合宿@千倉 葦本・斎藤	監視活動合宿@千倉 葦本・斎藤	監視活動合宿@千倉 葦本・斎藤			三茶 寒河江 18:00-19:30 Fr: 耐乳酸トレーニング		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日		
三茶 寒河江 18:00-19:30 スタート練習		江ノ島 葦本 10:00-11:30 サーフ練習	オアシス赤塚 葦本 19:00-20:30 100×12 ブイ周り想定練習		江ノ島 葦本 10:00-11:30 インアウト&スイム	三茶 寒河江 18:00-19:30 サーキットトレーニング		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
三茶 寒河江 16:00-17:30 Fr: 泳ぎ込み			オアシス赤塚 葦本 19:00-20:30 50×16 インアウト想定練習			ジュニアユース大会@小学生 静岡県下田市(外浦海水浴場) 葦本		
29日	30日	31日						
ジュニアユース大会@中高生 静岡県下田市(外浦海水浴場) 葦本								
※1								
緊急事態宣言の発令などの都合によりレッスン時間に変更が生じる場合がございます。								
Fly=バタフライ/Ba=背泳ぎ/Br=平泳ぎ/Fr=自由形/IM=個人メドレー/Drill=テクニック練習								

※施設の都合上、レッスン時間に変更になる恐れがあります。予めご了承ください。