

# 2023年5月

## 5月テーマ「海練習&持久カアップ」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3 ①10:00-11:30 ②11:30-13:00 片瀬江ノ島（寒河江） 「①ラン・スイムでの持久力強化」 「②ラン・ボードでのフィジカル強化」	4 18:00-19:30 三軒茶屋（葺本） 「バドルスイムでフィジカル強化」	5	6 ①14:30-16:00 ②16:00-17:30 片瀬江ノ島（寒河江・葺本） 「①レスキュートレーニング&インアウト」 「②レース形式トレーニング」
7 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習」	8	9	10	11 18:00-19:30 インドア（寒河江） 「レース前の調整！スプリント練習！」	12	13 全日本プール大会@横浜国際 ※中高生対象（帯同：寒河江）
14 全日本プール大会@横浜国際 ※中高生対象（帯同：寒河江）	15	16	17	18	19	20 18:00-19:30 三軒茶屋（葺本） 「100m×12本(2:00)Aveキープ」
21 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Drill：キャッチ〜プッシュを意識したストローク」	22	23	24	25	26	27 全日本JYMビーチ大会@横浜海の公園※小中高生対象（帯同：なし）
28 全日本JYMビーチ大会@横浜海の公園※小中高生対象（帯同：なし）	29 18:00-19:30 インドア（葺本） 「Fly：うねりとキックのタイミング」	30	31	1	2	3
4	5	メモ				