

# 2023年6月

## 6月テーマ「サーフ強化&泳カベースアップ強化」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
						18:00-19:30 三軒茶屋(眞本) 「50m×20本 Fr Ave キープ」
4	5	6	7	8	9	10
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江・速水) 「フィン・パドルを使用したバ ワー練習」						18:00-19:30 三軒茶屋(眞本) 「オーシャンスイム練習」
11	12	13	14	15	16	17
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江・速水) 「器材練習」				18:00-19:30 インドア(速水) 「夏に向けたオーシャンスイ ム練習」		18:00-19:30 三軒茶屋(眞本) 「パドルを使用して指先の 感覚を掴む」
18	19	20	21	22	23	24
	18:30-20:00 インドア(眞本) 「Fly : フルスィム強化」					18:00-19:30 三軒茶屋(眞本) 「200m×8本 Fin Swim」
25	26	27	28	29	30	1
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「器材練習」	18:30-20:00 インドア(眞本) 「Fin Swim 持久力強 化」					
2	3	メモ	<b>【会場詳細】</b> インドア…国立代々木競技場 / 三軒茶屋…日本大学三軒茶屋キャンパス <b>【種目】</b> IM…個人メドレー/Fr…自由形/Fly…バタフライ/Ba…背泳ぎ/Br…平泳ぎ 器材練習…マネキン・レスキューチューブ障害物ネットを使用した練習			

