

2023年7月

7月テーマ「スプリント&フィジカル強化」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「フィジカル強化！サーキット練習」						18:00-19:30 三軒茶屋(喜本) 「ニッパーボード・体幹強化」
9	10	11	12	13	14	15
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「器材練習」	18:00-19:30 インドア(喜本) 「オーションスイム25×20本Hard」					18:00-19:30 三軒茶屋(喜本) 「スピード持久力強化」
16	17	18	19	20	21	22
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「Fr-Drill：泳速を出しても泳ぎが雑にならないように」						18:00-19:30 三軒茶屋(喜本) 「Fr：200m/50m測定」
23	24	25	26	27	28	29
①15:30-17:00 ②17:00-18:30 片瀬江ノ島(寒河江) 「①ラン&スイム練習」 「②ボード練習」						16:00-17:30 お台場(喜本) 「ビーチ練習：砂浜での下半身強化」
30	31	メモ	【会場詳細】 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 【種目】 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			

