

2023年9月

9月テーマ「泳力強化&スタート強化」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
						全日本JYMサーフ大会@ 外浦海岸(菅本)
3	4	5	6	7	8	9
全日本JYMサーフ大会@ 外浦海岸(菅本)	17:30-19:00 アクアティクスセンター・サブ プール (菅本) 「Fly:キックのタイミングを 意識したスイム」					18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「お尻を使ったスタート練 習」
10	11	12	13	14	15	16
18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「ターン練習&器材練習」	17:30-19:00 アクアティクスセンター・サブ プール (寒河江) 「Ba&Fr:ローリングを意 識したスイム」					18:00-19:30 インドア (速水) 「Fr:フィンを活用したキック 練習」
17	18	19	20	21	22	23
17:00-18:30 インドア (速水) 「サーフレースを意識したスイ ム練習」						18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「Fr:ピラミッド練習」 ※50m~400m
24	25	26	27	28	29	30
16:00-17:30 三軒茶屋 (寒河江) 「スタート練習&器材練 習」	17:30-19:00 アクアティクスセンター・メイ ンプール (菅本) 「Fly/Fr:フィンスイム練 習」					18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「Fr:100×16本、 Dive50×1」
1	2	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			

