

2023年11月

11月テーマ「クロール強化&救助練習」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3 15:30-17:00 東スイ(菅本) 「サーキット強化練習！」	4 17:30-19:00 インドア(菅本) 「Fr:スピード持久力&心肺蘇生」
5	6	7	8	9 18:00-19:30 インドア(速水) 「Fr:フィンキック強化&パドルリング練習」	10	11 18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「Fr:スプリント練習&ラインスロー」
12 18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「器材練習&レスキュー練習」	13	14	15	16 18:00-19:30 インドア(速水) 「Fr:バドルプル強化」	17	18
19 10:00-11:30 片瀬江ノ島(寒河江) 「ボード練習&ボードレスキュー」	20	21	22	23	24	25 18:00-19:30 三軒茶屋(速水) 「器材練習」
26 18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「器材練習&レスキュー練習」	27	28	29	30 18:00-19:30 インドア(速水) 「Fr:フィンスイム強化&心肺蘇生法」	1	2
3	4	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			

