

2024年1月

月テーマ：「スプリント強化&器材強化練習」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
						18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「レース種目測定」
14	15	16	17	18	19	20
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習：マネキン練習」				18:00-19:30 インドア（速水） 「Finを使用したキック強化」		18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「Fr：100mレースベース & マネキントウウィズフィン強化」
21	22	23	24	25	26	27
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習：チューブ練習」	18:00-19:30 代官山（眞本） 「各レース種目の映像分析 と課題に対してお家で出来る トレーニング」			18:00-19:30 インドア（速水） 「スプリント力向上の為のス イム強化」		18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「Fr：50m測定 & キャリア（ウィズフィン）強化」
28	29	30	31	1	2	3
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「レース種目測定」	17:30-19:00 TAC（眞本） 「Fr：最後まで足を止めな いで泳ぎ切る練習」					
4	5	メモ				

