

# 2024年2月

## テーマ：「スプリント練習・レースペース練習」

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 18:00-19:30 インドア（速水） 「長水路：フィンを使用したレース想定練習」	2	3
4	5	6	7	8	9	10 18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「ライフセービング競技種目のテクニック練習」
11 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「スプリント強化&器材練習」	12 16:00-17:30 三軒茶屋（寒河江） 「レースをイメージ！レースペース練習」	13	14	15 18:00-19:30 インドア（速水） 「長水路：レース最終調整！」	16	17 全日本JYMライフセービング
18 全日本JYMライフセービング	19 18:00-19:30 代官山（眞本） 「陸上トレーニング&レース映像フィードバック」	20	21	22	23 16:00-17:30 三軒茶屋（寒河江） 「現状を知ることが第一歩！50×20本データ測定」	24
25 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「リレーでスプリントトレーニング！」	26 17:20-18:50 TAC（眞本） 「フィンを使用してうねりの幅を意識したバタフライ」	27	28	29 18:00-19:30 インドア（速水） 「長水路：キック&心肺機能強化練習」	1	2
3	4	メモ				

