

# 2024年3月

## テーマ：「ドリル・ベース（持久力）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
25	26	27	28	29	1	2
						18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「パドルを使用して水の感覚を掴もう！」
3	4	5	6	7	8	9
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「ローリングを意識した大きなストローク/100×16」						16:30-18:00 三軒茶屋（眞本） 「レジストチューブを使ってパワー強化を図ろう！」
10	11	12	13	14	15	16
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「ボディポジションを高く保って泳ごう！/器材練習」	17:20-18:50 TAC（眞本） 「フィンを履いてうねりの動作を覚えよう！」					18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「IM：苦手な種目にも挑戦/自分に負けるな！」
17	18	19	20	21	22	23
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「ストロークのタイミング/50×20」				17:30-19:00 インドア（眞本） 「ショートサイクルでのスピード持久力」		14:30-16:00 三軒茶屋（眞本） 「飛び込みから～浮き上がり/スピード強化」
24	25	26	27	28	29	30
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「スプリント&50mFr測定/器材練習」						
31	1	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			

