

# 2024年4月

## テーマ：「持久力強化・フォーム修正練習」

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
					17:20-18:50 TACサブ（寒河江） 「ドリル・フォーム練習/Set Des練習」	18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「50×4×5 200mを意識したベース練習」
14	15	16	17	18	19	20
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「100×16本データ測定」				18:00-19:30 インドア（速水） 「サーフスイム/ヘッドアップフォームの確認」	17:20-18:50 TACメイン（寒河江） 「後半の泳ぎを崩さない/100×4×4」	18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「50+100+50 中盤の泳ぎを意識した練習」
21	22	23	24	25	26	27
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「サーキット式フィジカル練習/器材練習」					17:20-18:50 TACサブ（寒河江） 「ブロークン/レースベース練習」	18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「小学生100m/中学生以上200m測定」
28	29	30	1	2	3	4
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「キック・ストローク・コンビネーション/水中映像撮影」 ※映像お送りします。						
5	6	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			

