

## 2020年11月LIFESAVINGクラス テーマ【正しいFormと泳ぎ込み】

2020年11月LIFESAVINGクラス テーマ【正しいFormと泳ぎ込み】							見方	
日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	(曜日) (日付)	
		インドア   古金			インドア   古金	インドア   葺本	場所	担当
		19:00-20:30			19:00-20:30	18:30-20:00	時間	
		Fr:スピード強化			Fr:泳ぎ込み	Br:姿勢とキック動作	練習内容	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日		
					インドア   古金	インドア   葺本		
					19:00-20:30	18:30-20:00		
					IM:泳ぎ込み	Fr:入水からプッシュまでの軌道		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日		
コズミック   古金					インドア   葺本	インドア   寒河江		
18:00-19:30					19:00-20:30	18:30-20:00		
サーキット					Fly:うねりの幅を意識して スピード調整	Fr:肩甲骨を意識したストローク		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
	インドア   寒河江				インドア   葺本	インドア   古金		
	18:30-20:00				19:00-20:30	18:30-20:00		
	スピード強化とパワー発揮				Ba:上半身の使い方と ストローク	上半身強化		
29日	30日							
インドア   寒河江								
19:00-20:30								
Fr:耐乳酸練習								
《ドリンクについて》コズミック・インドア共に水のみ持ち込み可能								