



元日本代表コーチが教える

# 年末強化練習会

**VOL.1**

**12月6日(日)**

米川 琢 (よねかわ たく)

- 2018年:元日本代表コーチ
- 2019年:オリンピック委員会強化スタッフ
- 同年日本選手権50M自由形では、担当選手が1位・2位を独占



## 1 テクニックトレーニング

レース速度に対応するテクニックの強化

## 2 高強度トレーニング

レースでバテないためのトレーニングメニュー

**VOL.2**

**12月26日(金)**

▼申込ページ  
はこちら



▼強化練習会  
詳細はこちら



## 3 タイムトライアル & データ分析(データプレゼント)

自分の弱い部分ってどこだろう…?

米川がレースへ直結するアドバイスと、弱点をデータ分析し個々へお渡しいたします!