



元日本代表コーチが教える

強化練習会2021

The beginning of 2021

2021年1月10日(日)

1

14:00-15:00 陸上トレーニング

もっと速くなる理由はすべて姿勢にある…!?
そんな秘訣を米川が伝授!

2

15:00-17:00 水中トレーニング

今回は、テクニック&スピード強化練習!
陸→水中と効率的にしっかりと鍛える3時間。



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

▼イントラ紹介



▼強化練習会
詳細はこちら



tel : 03-6452-5855 / Mail : info@kitajimaquatics.jp