

2021年3月LIFESAVINGクラス テーマ【スピード強化をしよう！】

見方							(曜日)			
日曜日	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	(日付)	
	1日		2日	3日		4日	5日	6日		
	インドア	葺本		辰巳	葺本			インドア	葺本	
	18:30-20:00 (30分陸上)			17:20-18:50				18:30-20:00		
	Fly: 持久力			パドル&フィン: パワー強化				Fly&Ba: スピード		
	7日		8日	9日	10日	11日	12日		13日	
インドア	寒河江						インドア	関口		
18:30-20:00							19:00-20:30		18:30-20:00	
IM: スピード持久力							Fr: スピード持久力		Fr: Drill練習	
	14日		15日	16日	17日	18日	19日	20日		
インドア	寒河江・板場		インドア	葺本						
19:00-20:30			19:00-20:30							
高強度トレーニング			Fly&Fr: 耐乳酸							
	21日		22日	23日	24日	25日	26日		27日	
	インドア	関口					インドア	関口		
	19:00-20:30						19:00-20:30		18:30-20:00	
	Fr: スピード持久力						Fr: 持久力		Ba&Fr: スピード	
	28日		29日	30日		31日				
	インドア	葺本		インドア	寒河江					
	19:00-20:30			19:00-20:30						
	200Fr測定			リカバリー・Drill練習						
Fly=バタフライ/Ba=背泳ぎ/Br=平泳ぎ/Fr=自由形/IM=個人メドレー/Drill=テクニク練習										

※施設の都合上、レッスン時間が変更になる恐れがあります。予めご了承ください。