

【2024年3月】選手育成コース練習予定表【選手育成Aチーム】					
大会スケジュール		練習前	水中	練習後	備考
チーム目標		<p>【自覚】・・上のクラス、強いチーム、自分の立ち位置を自覚し 【達成】・・日々の目標・高い目標・自分の立てた目標を達成する 【そのために必要なこと】・・コミュニケーション能力・忍耐力・協調性・向上心・研究心・自主性・勝負心</p> <p>春にいい結果を出せるよう今が強化の大事な時期です。中学生はテスト・小学生も受験を控えている選手もいます。 その中でどうやって時間を作るか？ 休んだらどうするのか？ よく考えて行動しましょう。覚悟が大事です。</p>			
1	金	18:45~19:00	19:00~20:30 ※試合に出場する選手は20:00まで	20:30~20:45 (ストレッチ)	
2	土	ジュニアスプリント 7:30~7:45 (プールサイド)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	※7:15~7:25入場
3	日	ジュニアスプリント 7:30~7:45 (プールサイド)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	※7:15~7:25入場
4	月	OFF			
5	火	17:45~18:00	18:00~19:30	19:30~20:00 (補強・ストレッチ)	
6	水	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)	
7	木	OFF			
8	金	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)	
9	土	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
10	日	200IM記録会 7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
11	月	OFF			
12	火	17:45~18:00	18:00~19:30	19:30~20:00 (補強・ストレッチ)	
13	水	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)	
14	木	TAC練習会	17:00~19:00 (アクアティクスセンター)		
15	金	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)	
16	土	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
17	日	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
18	月	OFF			
19	火	17:45~18:00	18:00~19:30	19:30~20:00 (補強・ストレッチ)	
20	水・祝	8:15~8:30	8:30~10:00	10:00~10:15 (ストレッチ)	※8:00~8:10入場
21	木	OFF			
22	金	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)	
23	土	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
24	日	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
25	月	OFF			
26	火	JO前日練習	17:45~18:00	18:00~19:30	19:30~20:00 (補強・ストレッチ)
27	水	JO	18:45~19:00	19:00~20:30	20:30~20:45 (ストレッチ)
28	木	JO	OFF		
29	金	8:15~8:30	8:30~10:00	10:00~10:15 (ストレッチ)	※8:00~8:10入場
30	土	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
31	日	7:15~7:45 (スタジオ)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	
【2024年3月】選手育成コース練習予定表【選手育成Aチーム】					
1	月	OFF			
2	火	17:45~18:00	18:00~19:30	19:30~20:00 (補強・ストレッチ)	
3	水	19:00~20:30	18:00~19:00	18:00~19:00	
4	木	アクアティクス練習会	9:00~11:00 (アクアティクスセンター)		
5	金	8:15~8:30	8:30~10:00	10:00~10:15 (ストレッチ)	※8:00~8:10入場
6	土	ジュニア春季 7:30~7:45 (プールサイド)	7:45~9:15	9:15~9:30 (ストレッチ)	※7:15~7:25入場
7	日	ジュニア春季	試合に出場しない選手はOFF		
注意事項		<ul style="list-style-type: none"> ●朝練習時は営業時間外の為、欠席連絡や問い合わせ連絡はクラブ携帯へご連絡下さい⇒クラブ携帯:070-4238-8138 ●朝練習時は安全管理上、練習開始前にクラブ入口を開錠(7:05)し、練習終了時間まで施錠します。 ●土曜日の朝練習前にストレッチ・体操を行います。スタジオで実施致します。日曜日は全員、スタジオで実施します。両日とも7:15~7:45 スタジオ時は室内シューズ・縄跳びを持参してください。筋力なしの日は7:15~7:25にあげます。 			