

10月組

コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	9/28	9/29	9/30	1	2	3
	25m強化	50m強化	25m強化	50m強化	25m強化	50m強化
4	5	6	7	8	9	10
	メドレー強化	メドレー強化	メドレー強化	メドレー強化	メドレー強化	メドレー強化
11	12	13	14	15	16	17
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
18	19	20	21	22	23	24
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み
25						

 今月のテーマ

「メドレー強化」

クロール以外の泳ぎもマスターしよう！
 スタートのやり方は？ターンのやり方は？
 どうやったら抵抗が少なくなって早く泳げるかな？たくさん考えましょう。
 考えながら泳いで、気づきのある練習にしてくださいね。

練習内容

◇「25m・50m」

決められた距離を
 目標をもって泳ごう。

◇「メドレー強化」

4泳法の強化。

◇「泳ぎ込み」

たくさん泳いで、フォー
 ム改善や基礎体力向上を
 目指そう。