



日	月	火	水	木	金	土
1	2 陸トレ	3 陸トレ	4 陸トレ	5 陸トレ	6 陸トレ	7 陸トレ
8	9 プル	10 プル	11 プル	12 プル	13 プル	14 プル
15	16 テスト	17 テスト	18 テスト	19 テスト	20 テスト	21 テスト
22	23 背泳ぎ	24 平泳ぎ	25 バタフライ	26 背泳ぎ	27 平泳ぎ	28 バタフライ

## 今月のテーマ



### 「プルの強化」

手の力でどれくらい進めますか？  
手のひら全体、腕、肩甲骨・・・  
身体全体を使って水をとらえてみよう！  
コツはコーチに聞いてね！

## 練習内容

- ◇「陸トレ」      ◇「プル」  
筋力トレーニングを      プルの強化  
プールサイドで行いま      す。