



日	月	火	水	木	金	土
9/28	9/29	9/30	10/1	2	3	4
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
5	6	7	8	9	10	11
	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
12	13	14	15	16	17	18
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
19	20	21	22	23	24	25
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み

今月のテーマ



「体力の向上」

陸トレで筋力をつけて、苦しい時でも粘れる身体作りをしていきましょう。
スタートやターンでも素早くできるコツをコーチに教えてもらおう！

練習内容

- ◇ 「陸トレ」 筋力トレーニングをプールサイドで行います。
- ◇ 「泳ぎ込み」 たくさん泳いで、フォーム改善や体力向上を目指そう。
- ◇ 「スタート」 水中にもぐってきれいな姿勢で壁を蹴ろう。
- ◇ 「ターン」 タイムロスをなくせるように意識しよう。