



日	月	火	水	木	金	土
5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
5/31	1	2	3	4	5	6
コスチャレ (スクール休講日)	50m強化	100m強化	50m強化	100m強化	50m強化	100m強化
7	8	9	10	11	12	13
	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
14	15	16	17	18	19	20
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
21	22	23	24	25	26	27
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み
28						

今月のテーマ

「スピードを保つ」

6月は5週あるので、いつもよりたくさん練習ができます。テストに備える時間がいつもより多いです。後半苦しいところで、スピードが落ちないようにするにはどんなことを意識しながら練習すればいいでしょう。考えてみてね。



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。

◇「スタート」

抵抗の少ない姿勢でスタートしよう。

◇「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。