

8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
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
2	3	4	5	6	7	8
	50m強化	25m強化	100m強化	50m強化	25m強化	100m強化
9	10	11	12	13	14	15
	休講日	休講日	休講日	休講日	休講日	テスト
16	17	18	19	20	21	22
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	キック強化
23	24	25	26	27	28	29
	プル強化	キック強化	プル強化	キック強化	プル強化	コスチャレ (スクール休講日)

今月のテーマ



「現在の目標から」

50mのサークル、25mのサークルなど最後まで泳いで間に合っていますか？そんな小さな積み重ねが結果を生みます。しんどいからと言って気を抜かず、しんどい時こそ気持ちを投入して泳いでみよう！

練習内容

- ◇「陸トレ」 ◇「25m,50m,100m強化」
筋力トレーニングを フォーマンスを発揮できる
プールサイドで行います。 よう、考えて泳いでみよう。
- ◇「プル、キック強化」
手足を強化して自己ベスト更新を計ろう。