



日	月	火	水	木	金	土
3/29	3/30 陸トレ	3/31 陸トレ	1 陸トレ	2 陸トレ	3 陸トレ	4 陸トレ
5	6 ターン	7 スタート	8 ターン	9 スタート	10 ターン	11 スタート
12	13 テスト	14 テスト	15 テスト	16 テスト	17 テスト	18 テスト
19	20 泳ぎ込み	21 泳ぎ込み	22 泳ぎ込み	23 泳ぎ込み	24 泳ぎ込み	25 泳ぎ込み

今月のテーマ



「新学期スタート！」

新学期がスタートしましたね。学年がひとつ上がってさらにレベルもアップできるように練習に取り組んでください。まずは目の前のことからコツコツクリアしていきましょう！

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。

◇「スタート」

水中にもぐってきれいな姿勢で壁を蹴ろう。

◇「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。

◇「ターン」

タイムロスをなくせるように意識しよう。