

2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
1	2	3	4	5	6	7
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
8	9	10	11	12	13	14
	キック	キック	キック	キック	キック	キック
15	16	17	18	19	20	21
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
22	23	24	25	26	27	28
	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



「キック力の強化」

キックできていますか?
速く泳ぐにはキックも大切です。
苦手を克服し、キック力をつけてタイムアップを狙いましょう！

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。

◇「キック」
キック力の強化

◇「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。