

9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
						8/30 陸トレ
8/31	1 陸トレ	2 陸トレ	3 陸トレ	4 陸トレ	5 陸トレ	6 休講 (コスチャレ)
7	8 プル	9 キック	10 プル	11 キック	12 プル	13 キック
14	15 テスト	16 テスト	17 テスト	18 テスト	19 テスト	20 テスト
21	22 スタート	23 ターン	24 スタート	25 ターン	26 スタート	27 ターン

今月のテーマ



「意識して泳ぐ」

陸トレではどこの筋肉を使っているか、泳ぎにはどんな時に使う筋肉かを意識しよう。キック・プル・スタート・ターンでは動きの無駄をなくし、自己ベスト更新を目指そう！

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・プル」 項目ごとに分けて練習。
- ◇「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。

お知らせ

- ・9/6(土)はチャレンジミートのため休講です。
- ・脱水症状防止のため必ず飲み物をご持参ください。

CO²PA
Comfortable Sports Space

キッズスイミングスクール

コ・ス・パ 五位堂