



日	月	火	水	木	金	土
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
3	4	5	6	7	8	9
	50m強化	100m強化	50m強化	100m強化	50m強化	100m強化
10	11	12	13	14	15	16
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
17	18	19	20	21	22	23
	フォーム改善	泳ぎ込み	フォーム改善	泳ぎ込み	フォーム改善	泳ぎ込み

今月のテーマ



「フォームを意識」

正しいフォームで泳いでいますか？
自分のクセを見つけ、抵抗の少ないフォームで泳げるようになりましょう！
コーチにどんどん質問してね！

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。

◇「フォーム」

フォームの悪いクセを修正する

◇「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。