

稲毛インター EOコース <9月> 月間練習予定表

今月のテーマ=スタート後の浮上りをしっかりおこなう						
担当：井森 / 村瀬 / 肥田 / 鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
10/3 練習休み	10/4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	10/5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	4 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50~17:50
	平泳ぎ練習 浮上りをしっかり	平泳ぎ練習 浮上りをしっかり	バタフライ練習 タッチをあわせる	バタフライ練習 タッチをあわせる	バタフライ練習 タッチをあわせる	バタフライ練習 タッチをあわせる
5 練習休み	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	9 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	11 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50~17:50
	個人メドレー練習 浮上りをしっかり	個人メドレー練習 浮上りをしっかり	個人メドレー練習 浮上りをしっかり	個人メドレー練習 浮上りをしっかり	個人メドレー練習 浮上りをしっかり	個人メドレー練習 浮上りをしっかり
12 休館日 練習休み スクール内 記録会予定 (申込者のみ)	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	15 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	16 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	17 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	18 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50~17:50
	自由形練習 浮上りをしっかり	自由形練習 浮上りをしっかり	自由形練習 浮上りをしっかり	自由形練習 浮上りをしっかり	自由形練習 浮上りをしっかり	自由形練習 浮上りをしっかり
19 練習休み	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	22 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	23 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	24 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	25 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50~17:50
	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり	背泳ぎ練習 浮上りをしっかり
26 練習休み	27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	28 休館日 練習休み	29 休館日 練習休み	30 休館日 練習休み	10/1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	10/2 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50~17:50
	平泳ぎ練習 浮上りをしっかり				平泳ぎ練習 浮上りをしっかり	平泳ぎ練習 浮上りをしっかり