

2024年

3月

※競泳A

目標！全国優勝！

春季JO優勝！西日本年齢別優勝！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 通常	2 7:00~9:00 大川スイミングスクール
3 休み	4 通常	5 19:00~20:30 大川スイミングスクール	6 通常	7 19:00~20:30 大川スイミングスクール	8 通常	9 7:00~9:00 大川スイミングスクール
10 休み	11 通常	12 19:00~20:30 大川スイミングスクール	13 通常	14 19:00~20:30 大川スイミングスクール	15 通常	16 8:00~9:00 大川スイミングスクール
17 筑後ジュニア 西市民	18 通常	19 19:00~20:30 大川スイミングスクール	20 バスなし 通常	21 19:00~20:30 大川スイミングスクール	22 通常	23 7:00~9:00 大川スイミングスクール
24 休み	25 通常	JO本戦（東京アクティクスセンター） 蔵戸不在			29 19:00~20:30 大川スイミングスクール	30 7:00~9:00 大川スイミングスクール
		26 早い時間に泳げる人は泳ぐ	27 通常	28 早い時間に泳げる人は泳ぐ		
31 休み						

※効率の良い練習体制を取ります。塾や、今やらないといけないこともあり時間が取れないのであれば、考えながら練習を進めていく必要があります。家でできることは家で行う！（補強）

※DRYを必ず行います。ケガ予防、パフォーマンス向上のため、必ず実行してください。