3月練習予定表

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
						1 千葉フェス 解散予定時刻 19時。 詳細はまた後日連絡 連絡いたします。
2 敷島・夕方練 17:30-20:00 修正練 基本練習	3 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	4 ×	5 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練 技術練	6 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	7 敷島・午後練 14:00-17:00 技術練	8 長岡日帰り練習 6:30出発 20:00頃解散予定
9 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ 修正練	10 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	11 ×	12 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練 技術練	13 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	14 敷島・午後練 13:30-16:30 技術練 陸上板	15 長岡日帰り練習 6:30出発 20時頃解散予定
16 ×	17 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	18 ×	19 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練 技術練	20 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	21 一泊二日辰巳合宿 6:30新前橋集合 20時頃到着予定 ※全国大会前、最後のプール練習 ※宿泊費等の詳細はまた後日連絡 致します。	22
23 敷島・夕方練 17:30-20:00 基本練 技術練	24 敷島・夕方練 17:30-20:00 筋トレ ウェイト	25 春季全国JO 1日目 彩音・蘭・玲央 敷島練習は両日とも休みです。	26 2日目 剛輝・流希	27 ×	28 ×	29 敷島・午前練 8:30-12:30 ミーティング (シーズンオフの振り返りとシーズンインするにあたって) 基本練
30 敷島・夕方練 17:00-20:00 基礎練 筋トレ	31 敷島・夕方練 17:00-20:00 基礎練 筋トレ					

備考

21・22日の辰巳合宿はJO出場の5名に限らせていただきます。日本水泳連盟がプールを貸し切りナショナル合宿を実施しているためです。JO出場の選手に限って利用を許可されました。

全国JO大会期間はまだ春休みになっていない事もありますので、25日に試合が終わる選手は宿泊せずに帰っても構いません。二日目に試合のある選手は25日に出発して、現地で調整を行い、翌日の試合に臨む計画です。玲央・彩音・蘭の三名に関しては、どうするのか会った時に話をして決めていきましょう。また、流希・剛輝についても話すことがあります。

※学校に提出する派遣文書は現在作成中ですので、また後日お渡しします。