

# 稲毛インター EOコース <10月> 月間練習予定表

今月のテーマ=スタート後の浮上りのタイミングをあわせる						
担当：井森 / 村瀬 / 肥田 / 鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
10/31 練習休み	11/1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	11/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	11/3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	11/4 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)16:50 水中)16:50~17:50
	バタフライ練習 浮上りをあわせる	バタフライ練習 浮上りをあわせる	バタフライ練習 浮上りをあわせる	バタフライ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる
3 練習休み	4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	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)16:50 水中)16:50~17:50
	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる	平泳ぎ練習 浮上りをあわせる
10 練習休み	11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	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)16:50 水中)16:50~17:50
	個人メドレー練習 浮上りをあわせる	個人メドレー練習 浮上りをあわせる	個人メドレー練習 浮上りをあわせる	個人メドレー練習 浮上りをあわせる	個人メドレー練習 浮上りをあわせる	個人メドレー練習 浮上りをあわせる
17 練習休み	18 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	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)16:50 水中)16:50~17:50
	自由形練習 浮上りをあわせる	自由形練習 浮上りをあわせる	自由形練習 浮上りをあわせる	自由形練習 浮上りをあわせる	自由形練習 浮上りをあわせる	自由形練習 浮上りをあわせる
24 練習休み	25 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	26 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	28 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	29 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50~18:50	30 休館日 練習休み
	背泳ぎ練習 浮上りをあわせる	背泳ぎ練習 浮上りをあわせる	背泳ぎ練習 浮上りをあわせる	背泳ぎ練習 浮上りをあわせる	背泳ぎ練習 浮上りをあわせる	