

R7 浜松南高水泳部 オフシーズン練習計画①

自己目標＝

10 月		場所等	開始時間	11月		場所等	開始時間		
24	金	↓ 2年修学旅行		13	木				
25	土	off		14	金	可美	16:00		
26	日	可美	10:00	15	土	off			
27	月			16	日	深谷	8:45		
28	火	可美	17:00	17	月				
29	水			18	火	薬学講座			
30	木			19	水	可美	16:00		
31	金	可美	16:00	20	木	テスト勉強期間 off(～12/2まで)			
11/1	土	進研模試		21	金				
2	日	深谷	8:45	22	土				
3	月	文化の日		23	日			勤労感謝の日	
4	火			24	月			振替休日	
5	水	可美	16:00	25	火				
6	木			26	水			(短)月曜日課	
7	金	可美	16:00	27	木				
8	土	公開授業(月曜日課)		28	金			期末テスト	
9	日	深谷	8:45	29	土				
10	月	代休		30	日				
11	火			12/1	月				
12	水	可美	16:00	2	火	3日より練習再開			

- 時間はすべて練習開始時間。着替え時間を考慮して集合すること。
- 可美は時間が限られているので行動を迅速に(基本平日16:00アップ開始)
- 温水プール日以外に筋トレを行う場合は、事前に申し出れば場所を確保する。
- 次の公認大会は浜名湾長水路大会(1月24・25日)。ほかに大会参加の希望あれば申し出ること。
- 欠席・遅刻の場合は必ず事前に藤田へ連絡する。090-3550-5968