

## BST 合宿要項

主催 : BleikurSwimTeam

日程 : 3月2日(土)~3日(日)

場所 : オンワード総合研究所

〒224-0012 神奈川県横浜市都筑区牛久保3丁目9-3

3/2(土) 13:00-18:00

**13:10-14:10** クロール泳法練習① 担当 森

レッスン内容(及び参加目安)

- ・クロールのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロールを泳げる方向け。

**14:20-15:20** 背泳ぎ泳法練習① 担当 森

レッスン内容

- ・背泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロール、背泳ぎを泳げる方向け。

**15:30-16:30** 平泳ぎ泳法練習① 担当 小池

レッスン内容

- ・平泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・平泳ぎが泳げる方向け。

**16:40-17:40** バタフライ泳法練習 担当 三枝

レッスン内容

- ・バタフライのプル、キックのフォーム改善。
- ・バタフライが泳げる且つ200mほど続けて泳ぐ(どんな泳法でも)事ができる方向け。

3/3(日) 9:00-12:00

**9:00-10:00** クロール泳法練習② 担当 森

レッスン内容

- ・クロールのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロールを泳げる方向け。

**10:10-11:40** 心肺機能向上トレーニング 担当 小池

レッスン内容

・

3/3(日) 13:00-18:00

**13:50-14:50** 平泳ぎ泳法練習② 担当 小池

レッスン内容

- ・平泳ぎのプル、キックのフォーム改善。

- ・平泳ぎが泳げる方向け。

**15:00-16:00** 背泳ぎ泳法練習② 担当 森

レッスン内容

- ・背泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロール、背泳ぎを泳げる方向け。

**16:15-17:45** パワートレーニング 担当 小池

レッスン内容

- ・様々な練習道具を使い練習を行います。短い距離で頑張る練習となります。