

神奈川ブロック マスターズ強化練習会

神奈川ブロックマスターズ委員が
細かく・丁寧な指導を提供します☆

期日:平成25年2月24日(日)
時間:10:00~12:10(予定)
受付:9:40~10:00
場所:イトマンスイミングスクール港北校
対象:2013年マスターズ登録者

定員:50名(定員になり次第締め切らせて頂きます。)
受講料:2,000円 (100歳登録者は1,000円となります。)
*キャンセルの場合、練習会10日前(2月14日)までは返金致しますが、
それ以降のキャンセルは返金できませんので予めご了承下さい。
駐車場ご利用の方は駐車券を持ってフロントまでお越し下さい。

今回の練習会では...

☆スピード・ターン練習がメインです☆

今回はターン練習でもスピードが大切です!

スピードを落とさずにターン前後を上手く出来るよう指導致します! Check!

<スピード練習>

今回の練習会ではターン後のスピードに着目して練習を行います。
皆さんのレースを見ると...
ターン後にスピードが落ちてしまう傾向にあります。
そこでターン後でもすぐにトップスピードで泳げる練習方法・練習内容をご指導致します☆

<ターン練習>

ターン前加速(スピードを落とさずに動作に入れるか)・ターン動作・ターン後加速(壁を蹴った後の姿勢・キックが打っているか)を重視してご指導致します☆

申込×切 平成25年2月14日(木)

【特典】

- ①アクエリアス
- ②バランスパワー
- ③トレーニングブック(体幹の補強)
- ④ターン動画のDVD(後日)

<動画撮影>

ターン練習後に水中と陸上から動画撮影を行います。
自分のターン動作を見て再度確認してみてください☆

皆さまのご参加を
お待ちしております♪

神奈川ブロックマスターズ強化練習会申込用紙(会員控え)

クラス分け(当てはまるクラスに○をつけて下さい)

年度登録 ・100歳登録

参加費 1,000円 ・ 2,000円

スピード練習

- A) 50M×6 on1'00 が回れる
- B) 50M×6 on1'15 が回れる
- C) 50M×6 on1'30 以降

ターン練習

- ①クロール・背泳ぎクイックターン
- ②バタフライ・平泳ぎオープンターン
- ③クロール・背泳ぎオープンターン



神奈川ブロックマスターズ強化練習会申込用紙(スクール控え)

年度登録 ・100歳登録

氏名 _____

クラス分け(当てはまるクラスに○をつけて下さい)

スクール名 _____

緊急連絡先 _____

普段の血圧 _____

当日の血圧 _____



参加費 1,000円 ・ 2,000円

スピード練習

- A) 50M×6 on1'00 が回れる
- B) 50M×6 on1'15 が回れる
- C) 50M×6 on1'30 以降

ターン練習

- ①クロール・背泳ぎクイックターン
- ②バタフライ・平泳ぎオープンターン
- ③クロール・背泳ぎオープンターン

今、皆さんが悩んでいる事はありませんか? サポート委員がお答えしますのでご記入下さい!