

## 宮崎県水泳連盟強化練習会（7月）について

宮崎県水泳連盟  
強化委員会

選手強化育成のため以下の日程にて、強化練習会を開催します。

### 1. 日 時

第1回 7月 7日（土） 13:00～15:30  
第2回 7月 21日（土） 9:00～11:30 13:30～15:30

### 2. 内 容

第1回 持久力向上を目的としたインターバル  
第2回 スピード系インターバル（AM）／スタート・スピード（PM）

### 3. 参加について

参加希望者は、各スイミング・学校単位で宮崎県水泳連盟に申し込みしてください。

★ **全日程とも開催日4日前までに宮崎県水泳連盟に FAX をお願いいたします。**

なお、午前・午後・1日の記載を備考欄に記入してください。

### 4. 参加費について

1回（1日） 500円 当日徴収いたします。

（各クラブ・学校単位でまとめていただけると助かります。）

### 5. その他

- ・練習に必要な道具（プルブイ・ビート板・パドル等）は、各自で準備してください。
- ・1日参加する場合は、昼食の準備をしてください。

連絡先

宮崎県水泳連盟 強化委員長 高野 茂嘉  
(090-1877-6738)