

## 宮崎県水泳連盟強化練習会（6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 6月 2日 (土) 9:00～11:30 13:30～15:30~~

~~第2回 6月 3日 (日) 9:00～11:30 13:30～15:30~~

~~第3回 6月16日 (土) 9:00～11:30 13:30～15:30~~

第4回 6月23日 (土) 9:00～11:30 13:30～15:30

\* 6月23～24日にジュニア合宿が実施されます。

### 2. 内 容

~~第1回 持久力向上を目的としたインターバル (AM) / スピード・パワー (PM)~~

~~第2回 持久力向上を目的としたインターバル (AM) / スピード・パワー (PM)~~

第3回 スピード系インターバル (AM) / スタート・スピード (PM)

第4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 でお願いいたします。

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)