

オフシーズンの体力強化及びメンタル強化を図らなければならない時期に来ました。オフシーズンにいかに良い練習ができたかで結果が大きく左右されます。基本的な風邪をひかない体づくりと swimmer としての基本的な体力づくりを行うために、下記の通り強化合宿を行います。日々の練習がタイムアップへの道なのは間違いありませんが、体力の強化、限界への挑戦をすることで確実にタイムアップを狙うのがこの合宿の目的です。高地トレーニングなどがタイムアップに効果的ではありますが、時間とそれに伴う費用の負担を考え、近隣プールで気軽に参加できる強化合宿を行います。是非奮ってご参加ください。毎回好評のうちに終えることができいておりますので、参加希望の方は早めにお申し込みください。

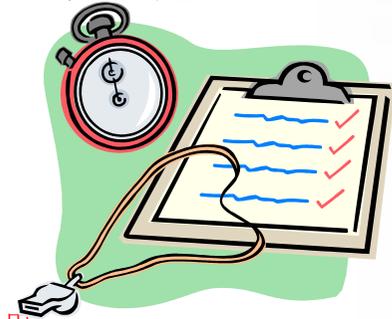
記

- 日時：令和元年12月29日(日)～30日(月)  
午前9時集合(予定)午後7時解散(予定)
- 場所：トップウエルネスさいたま
- 費用：20,000円(一般)
- ※Zero チケット会員・トップウエルネス会員は19,000円、Zero 月会員は18,000円  
費用には食事、プール貸し切り使用料、施設使用料、寝具代、コーチング料、保険料などが含まれております。
- 参加条件：向上心のあるスイマー
- 募集人数：20名(最少施行人数10名、最大定員30名)
- 申込締切：第1次締め切り12月5日、最終締め切り12月20日  
第1次締め切りで10名を下回る場合は開催を見合わせます。
- 内容：2日間で Swim 15～18時間(レベル別)  
陸トレ 5～8時間  
メントレ 1時間

※タイムスケジュール詳細は参加者にお知らせいたします。

※当日、お手伝いいただける方募集しております。短時間でも結構です

※1 Dayのみ参加希望の方はご相談ください。1 Day参加の場合の料金は1日12,000円となります。Zero 月会員は10,000円となります。また、半日参加などの場合もご相談ください。



- ※Swim練習は室内プールを利用します。陸トレはトレーニングルームを貸し切って行います。
- ※食事時間は昼と夜、おやつなどしっかりと食べられるように配慮いたします。アレルギーなどの方には予めお知らせください。
- ※水筒のご用意をお願いいたします。
- ※練習時間はあくまでも予定です。人数などにより変更することを予めご了承ください。

