

【2025強化合宿 3日目①】



朝の散歩、体操や
宍戸先生によるリラクセーションを
行いました、

※掲載当初、誤字があり、修正しました。

朝のセルフコンディショニング



【2025強化合宿 3日目②】



名執先生による
コンディショニングの講義

水泳に必要なトレーニング方法を
学びました。



【2025強化合宿 3日目③】



スイム練習



ダウンに
アイスバスを利用しました。