

2014年 2月予定表						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
					swim 6:30~	off
					NAP	
3	4	5	6	7	8	9
swim 16:45~	swim 5:30~	自主練	自主練	swim 5:30~	きららカップ手伝い	
NAP	NAP			NAP		
10	11	12	13	14	15	16
swim 6:30~	swim 6:30~	off	swim 6:30~	swim 6:30~	swim 6:30~	off
NAP	NAP		NAP	NAP	NAP	
	宇部追い出会					
17	18	19	20	21	22	23
swim 6:30~	swim 6:30~	筋トレ 9:00~	swim 6:30~	swim 6:30~	swim 6:30~	山口県JO
NAP	NAP		NAP	NAP	NAP	
24	25	26	27	28		
合宿	→			swim 6:30~		
				NAP		

○2014年2月予定表

- ・1～7日 テスト期間につき、自由参加
- ・8・9日 きららカップ試合手伝い
- ・11日 宇部追い出し会
- ・23日 第36回全国JO春季水泳競技大会
- ・24日～27日 強化合宿

決して倒れないのが良いのではない。倒れたらすぐ起き上がるのが貴いのである。

オリバー・ゴールドスミス (詩人・小説家)