

Swimming Skill Focus Intensive Camp (Sec)

23 March - 10 April

SWIMMING SKILL FOCUS INTENSIVE CAMP (SEC)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยกระดับเทคนิคการว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเน้นคุณภาพของจังหวะ ความแม่นยำ และการใช้พลังงานอย่างเหมาะสม
2. เพื่อพัฒนาความสามารถในการรักษาคุณภาพท่าทางภายใต้ความเหนื่อยล้า พร้อมทั้งเสริมสร้างความทนทานและความสม่ำเสมอสำหรับการแข่งขันระดับสูง
3. เพื่อปลูกฝังแนวคิดแบบนักกีฬาอาชีพ (Elite Athlete Mindset) ผ่านการฝึกที่มีระบบ การรับ Feedback และการพัฒนาจุดบกพร่องเฉพาะบุคคล

ตารางการฝึกซ้อม

- ฝึกซ้อม 3 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 15.00-17.00 น.
- เริ่มวันที่ 23 มีนาคม ถึง 10 เมษายน 2569
- Special Guest ทุกวันพุธ!

Week	MON	TUE	WED	THU	FRI
W1	23	24	25	26	27
W2	30	31	1	2	3
W3	6	7	8	9	10

เหมาะสำหรับใคร

- อายุ 13-17 ปี
- ทุกเพศ
- หรือสามารถว่ายน้ำในความเร็ว ดังนี้
 - ฟรีสไตล์ 50 เมตร 50 วินาที
 - กรรเชียง 50 เมตร 1 นาที
 - ผีเสื้อ 50 เมตร 1 นาที
 - กบ 50 เมตร 1 นาที

ทักษะที่จะได้รับ

- เทคนิคแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ควบคุม Pace และการว่ายน้ำในระยะยาว (Long Course) ได้ดีขึ้น
- ทักษะการแข่งขันครบถ้วนตามมาตรฐาน Competitive
- เข้าใจการใช้พลังงานและพลังกล้ามเนื้ออย่างคุ้มค่า
- รู้จุดแข็ง-จุดอ่อน และมีเป้าหมายพัฒนาต่อชัดเจน

ราคาเพียง **4,900** บาท

MEET OUR COACHES



COACH ตึก

COACH หมึก

นายพีรณย์ ภูพลอย หัวหน้าผู้ฝึกสอน (โค้ชหมึก)

อดีตนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนทีมชาติไทย

- Assistant Swimming Coach - โรงเรียนมารีไอลย์ (Marialai School)
- ประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนว่ายน้ำประเทศไทย ระดับ 1.1-1.3 และระดับ 2
- อบรมผู้สอนว่ายน้ำในโครงการ "ว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำปลอดภัย (To Be Safety)"
- ได้รับใบรับรอง Lifeguard (ผู้ดูแลความปลอดภัยในสระน้ำ) จากสถาบันในกรุงเทพฯ

นายวิทยา แพทย์ประเสริฐ ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน (โค้ชตึก)

- อดีตผู้ฝึกสอนว่ายน้ำโรงเรียนร่วมฤดี
- นักกีฬาว่ายน้ำ Master ตัวแทนกรุงเทพมหานคร
- เหรียญทองกีฬาแห่งชาติ วาสุโส ปี 2567
- ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ Lv.1

SPECIAL GUEST

พบกับนักกีฬาว่ายน้ำน้ำดีกรีทีมชาติไทยและเจ้าของเหรียญซีเกมส์