

Swimming Elite Skills Camp (Pri-Sec)

5 Day **Pass**

27 April - 1 May

SWIMMING ELITE SKILLS CAMP (PRI-SEC)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยกระดับเทคนิคการว่ายน้ำ (Stroke Technique) ทั้ง 4 ท่า ให้ความแม่นยำ มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับการแข่งขันในสระสั้น (Short Course)
2. เพื่อพัฒนาทักษะเชิงลึกด้าน Start, Turn, Underwater และ Race Control ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการแข่งขันระดับสูง
3. เพื่อเปิดมุมมองและสร้างแรงบันดาลใจผ่านการเรียนรู้แนวคิด ประสบการณ์ และมาตรฐานการฝึกจากพี่ ๆ นักกีฬาทีมชาติ พร้อมปลูกฝังแนวคิดแบบนักกีฬาระดับ Elite

ตารางการฝึกซ้อม

- ฝึกซ้อม 5 วัน ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 13.00-16.00 น.
- เริ่มวันที่ 27 เมษายน ถึง 1 พฤษภาคม 2569
- Special Guest มาทุกวัน

Week	MON	TUE	WED	THU	FRI
W1	27	28	29	30	1

เหมาะสำหรับใคร

- อายุ 9-17 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

- เทคนิคว่ายน้ำระดับแข่งขันในสระสั้น (Short Course) ครบทั้ง 4 ท่า
- ยกระดับทักษะ Start, Turn และ Underwater อย่างเป็นระบบ
- ควบคุม Pace และกลยุทธ์การแข่งขันได้ดีขึ้น
- เข้าใจการใช้พลังจากแกนกลางลำตัว (Core) อย่างถูกต้อง
- ได้มุมมองและ Mindset แบบนักกีฬาระดับ Elite

ราคาเพียง **6,500** 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



พบกับนักกีฬาว่ายน้ำดีกรีทีมชาติไทยและเจ้าของเหรียญซีเกมส์