

Pre-Season Swimming Camp (Sec)

11 - 22 May

SWIMMING SKILL FOCUS INTENSIVE CAMP (SECONDARY)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ระบบหัวใจและกล้ามเนื้อ ให้สามารถรองรับโปรแกรมฝึกซ้อมเข้มข้นในช่วงฤดูการได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อยกระดับมาตรฐานวินัย ความรับผิดชอบ และแนวคิดแบบนักกีฬาอาชีพ (Athlete Mindset) ก่อนเข้าสู่โหมดการฝึกจริงจัง
3. เพื่อปรับพื้นฐานเทคนิค ความทนทาน และความสม่ำเสมอของการว่ายน้ำ ให้เป็นฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนา Speed และ Performance ในระยะยาว

เหมาะสำหรับใคร

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

ตารางการฝึกซ้อม

- ฝึกซ้อม 10 ครั้ง ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 15.00-17.00 น.
- เริ่มวันที่ 11-22 พฤษภาคม 2569

ทักษะที่จะได้รับ

- ความพร้อมด้านร่างกายและระบบหัวใจสำหรับการซ้อมเข้มข้น
- พื้นฐานความทนทาน (Aerobic Base) ที่มั่นคง
- การคุมเทคนิคได้ดีแม้ในภาวะเหนื่อยล้า
- ความเข้าใจ Pace และรูปแบบการซ้อมจริงของฤดูกาล
- วินัย ความรับผิดชอบ และ Athlete Mindset ก่อนเข้าสู่ Training Mode

Week	MON	TUE	WED	THU	FRI
W1	11	12	13	14	15
W2	18	19	20	21	22

ราคาเพียง **4,200** 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