

# GOLDクラス練習スケジュール

2017年

月日	曜日	担当	クラス	目的	メイン種目	メイン練習	距離	本数	セット	サイクル	RI	総距離	備考
1月	4日	水	秋沢	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	5日	木	加藤	A	ドリル	CHO SWIM-CHO	25	8	4	on0'45		2900m	
				B	ドリル	CHO SWIM-CHO	25	8	4	on0'45		2600m	
				C	ドリル	CHO SWIM-CHO	25	8	4	on0'45		2300m	
	6日	金	秋沢	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	9日	月	佐藤	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	11日	水	秋沢	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	12日	木	加藤	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	25	8	4	on0'35		2900m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	25	8	4	on0'40		2600m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	25	8	3	on0'45		2300m	
	13日	金	秋沢	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	16日	月	佐藤	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
	18日	水	秋沢	A	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳法養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m	
19日	木	加藤	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	50	4	6	on0'55		3000m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	50	4	6	on1'05		2800m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	50	4	5	on1'10		2600m		
20日	金	秋沢	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m		
23日	月	佐藤	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m		
25日	水	秋沢	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m		
26日	木	加藤	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	100	4	3	on2'00		3100m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	100	4	3	on2'30		2900m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	100	3	3	on3'00		2700m		
27日	金	秋沢	A	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		3000m		
			B	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m		
			C	泳力養成	CHO SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m		

※ 距離・本数・サイクルに変化がありますので、別紙をご参照ください。  
 (注) 競技会及び研修会等で、担当コーチが変更になる場合がございます。その場合は、事前にご連絡致します。