

GOLDクラス練習スケジュール

2022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	
3月	2日	水	AM	熊谷	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	
	3日	木	PM	原	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	
	7日	月	AM	原	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	
			PM	早川	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	
	9日	水	AM	熊谷	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	
	10日	木	PM	原	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	
	14日	月	AM	原	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	
			PM	早川	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	
16日	水	AM	熊谷	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		
17日	木	PM	原	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		
21日	月	AM	原	A											
				B			休校日								
				C											
		PM	早川	A											
				B			休校日								
				C											
23日	水	AM	熊谷	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		
24日	木	PM	原	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		
28日	月	AM	原	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		
		PM	早川	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		

※ 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。