GOLDクラス練習スケジュール

2018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
12月	3日	月	AM	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	
			PM	早川	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	水	AM	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	
	6日	木	PM	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	
	10日	月	AM	加藤	A	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0'35		2000m	
					B	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0'40		1700m	
					C	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	3	on0'45		1400m	
			PM	早川	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	水	AM	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	
	13日	木	PM	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	
	17日	月	AM	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	
			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	
	19日	水	AM	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	
	20日	木	PM	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	
	24日	月	AM	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	
			PM	早川	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	水	AM	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	
	27日	木	PM	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	

※　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。