

GOLDクラス練習スケジュール

2013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	
7月	1日	月	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	
	3日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m	
	4日	木	山崎	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		3200m	
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2700m	
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2200m	
	5日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	※	※	※	※		3000m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	※	※	※	※		2800m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	※	※	※	※		2600m	
	8日	月	加藤	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	25	8	4	on0'30		2900m	
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	25	8	4	on0'35		2600m	
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	25	8	3	on0'40		2300m	
	10日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m	
	11日	木	山崎	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		3200m	
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2700m	
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2200m	
	12日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m	
	15日	月	加藤	A										
				B										
				C										
17日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m		
18日	木	山崎	A	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2200m		
19日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m		
22日	月	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		
24日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m		
25日	木	山崎	A	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2200m		
26日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		3200m		
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2700m		
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM-FR・IM	※	※	※	※		2200m		

※ 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。