

GOLDクラス練習スケジュール

2014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
2月	3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	
	5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	
	6日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※	3000m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※	2800m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※	2600m	
	7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	
	10日	月	加藤	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	50	20	※	on1' 15	3000m	
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	50	18	※	on1' 30	2800m	
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	50	16	※	on1' 40	2600m	
	12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	
	13日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※	3000m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※	2800m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※	2600m	
	14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	
	17日	月	加藤	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	10	※	on2' 30	3000m	
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	8	※	on2' 45	2800m	
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	7	※	on3' 00	2600m	
	19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	
	20日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※	3000m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※	2800m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※	2600m	
	21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	
	24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	
	26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	
	27日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※	3000m	
				B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※	2800m	
				C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※	2600m	
	28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。