

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	
10月	2日	月	早川	A										
				B										
				C										
	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	
	9日	月	早川	A										
				B										
				C										
	11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	
	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	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	
18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		
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	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		
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	※	※	※	※		1800m		
			B	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		1600m		
			C	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		1400m		

※ 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。