

GOLDクラス練習スケジュール

2019年

4月

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
4月	1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	
	3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	
	4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	
	8日	月	AM	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	
		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	
	10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	
	11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	
	15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	
	17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	
	18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	
	22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	
	24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	
	25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。