

GOLDクラス練習スケジュール

2024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	1日	木	PM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m			
					B								on1'00	2800m			
					C								on1'10	2600m			
	5日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m		
					B									on1'00	2800m		
					C									on1'10	2600m		
			PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45			2900m	2600m	
					B										2600m		
					C										2300m		
	7日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m		
					B									on1'00	2800m		
					C									on1'10	2600m		
	8日	木	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m		
					B									on1'00	2800m		
					C									on1'10	2600m		
	12日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m		
					B									on1'00	2800m		
					C									on1'10	2600m		
			PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45			2900m	2600m	
					B										2600m		
					C										2300m		
	14日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m		
					B									on1'00	2800m		
					C									on1'10	2600m		
15日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	2600m			
				B									2600m				
				C									2300m				
19日	木	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m			
				B									on1'00	2800m			
				C									on1'10	2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45			2900m	2600m		
				B										2600m			
				C										2300m			
21日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m			
				B									on1'00	2800m			
				C									on1'10	2600m			
22日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	2600m			
				B									2600m				
				C									2300m				
26日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m			
				B									on1'00	2800m			
				C									on1'10	2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45			2900m	2600m		
				B										2600m			
				C										2300m			
28日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6			on0' 50	3000m			
				B									on1'00	2800m			
				C									on1'10	2600m			

※ 距離・本数・サイクルに変化がありますので、当日のメニューをご覧ください。

(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いたします。