

# 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		
3月	4日	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m		
				B								2800m			
				C								2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
	6日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m	
					B								2800m		
					C								2600m		
	7日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
	11日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m	
					B								2800m		
					C								2600m		
			PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
	13日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m	
					B								2800m		
					C								2600m		
	14日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
18日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m		
				B								2800m			
				C								2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
20日	水	休 校 日													
21日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
25日	月	AM	久須美	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m		
				B								2800m			
				C								2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
27日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6		on0' 50	3000m		
				B								2800m			
				C								2600m			
28日	木	PM	熊谷	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		

※ 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。