

GOLDクラス練習スケジュール

2022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	3日	月	AM	原	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			
				B								2600m			
				C								2300m			
	5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		
	6日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m		
					B								2600m		
					C								2300m		
	10日	月	AM	原	A	休校日(スポーツの日)									
					B										
					C										
			PM	早川	A										
					B										
					C										
	12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		
	13日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m		
					B								2600m		
					C								2300m		
17日	月	AM	原	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			
				B								2600m			
				C								2300m			
19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			
20日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m			
				B								2600m			
				C								2300m			
24日	月	AM	原	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			
				B								2600m			
				C								2300m			
26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			
27日	木	PM	原	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。