

# GOLDクラス練習スケジュール

2021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    |  |
|-----|-----|----|----|------|------|----------|----------|----------|----|--------|--------|--------|-------|-------|--|
| 5月  | 9日  | 月  | AM | 原    | 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    | ドリル  | CHO      | SWIM-CHO | 25       | 8  | 4      | on0'45 |        | 2000m |       |  |
|     |     |    |    | B    | ドリル  | CHO      | SWIM-CHO | 25       | 8  | 4      | on0'45 |        | 1700m |       |  |
|     |     |    |    | C    | ドリル  | CHO      | SWIM-CHO | 25       | 8  | 4      | on0'45 |        | 1400m |       |  |
|     | 11日 | 水  | AM | 熊谷   | 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  | PM | 原    | 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 |  |
|     | 16日 | 月  | AM | 原    | 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 | 25       | 8  | 4      | on0'35 |        | 2000m |       |  |
|     |     |    |    | B    | 泳法養成 | CHO      | SWIM-CHO | 25       | 8  | 4      | on0'40 |        | 1700m |       |  |
|     |     |    |    | C    | 泳法養成 | CHO      | SWIM-CHO | 25       | 8  | 3      | on0'45 |        | 1400m |       |  |
|     | 18日 | 水  | AM | 熊谷   | 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 |  |
|     | 19日 | 木  | PM | 原    | 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 |  |
| 23日 | 月   | AM | 原  | 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  |       |       |  |
| 25日 | 水   | AM | 熊谷 | 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 |       |  |
| 26日 | 木   | PM | 原  | 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 |       |  |
| 30日 | 木   | PM |    | A    |      |          |          |          |    |        |        |        |       |       |  |
|     |     |    |    | B    |      |          | 休校日      |          |    |        |        |        |       |       |  |
|     |     |    |    | C    |      |          |          |          |    |        |        |        |       |       |  |

※ 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。