

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
9月	1日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m	
					B								2600m	
					C								2300m	
	5日	月	AM	原	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	
	7日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50	3000m	
					B								2800m	
					C								2600m	
	8日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m	
					B								2600m	
					C								2300m	
	12日	月	AM	原	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	
	14日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50	3000m	
					B								2800m	
					C								2600m	
	15日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m	
					B								2600m	
					C								2300m	
19日	月	AM	原	A	休校日(敬老の日)									
				B										
				C										
		PM	早川	A										
				B										
				C										
21日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50	3000m		
				B								2800m		
				C								2600m		
22日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45	2900m		
				B								2600m		
				C								2300m		
26日	月	AM	原	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		
28日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50	3000m		
				B								2800m		
				C								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。