

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		
8月	1日	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	※	※	※	※		3000m		
				B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2800m		
				C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※		2600m		
	3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		
	4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		
	8日	月	AM	原	A	泳法養成		SWIM-CHO	※	※	※	※	3000m		
					B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※	2800m		
					C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	※	※	※	※	2600m		
			PM	早川	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		
	10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		
	11日	木	PM	原	A										
					B			休校日							
					C										
15日	月	AM	原	A											
				B			休校日								
				C											
		PM	早川	A											
				B			休校日								
				C											
17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			
18日	木	PM	原	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			
22日	月	AM	原	A	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	4	3	on2'00	3100m			
				B	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	4	3	on2'30	2900m			
				C	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	3	3	on3'00	2700m			
		PM	早川	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			
24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			
25日	木	PM	原	A	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	4	3	on2'00	3100m			
				B	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	4	3	on2'30	2900m			
				C	泳力養成	CHO	SWIM-CHO	100	3	3	on3'00	2700m			

※ 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。