

GOLDクラス練習スケジュール

2023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
6月	1日	木	PM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	5日	月	AM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
			PM	早川	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
													2600m	
													2300m	
	7日	水	AM	熊谷	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	8日	木	PM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	12日	月	AM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
			PM	早川	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
													2600m	
													2300m	
	14日	水	AM	熊谷	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	15日	木	PM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	19日	月	AM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
			PM	早川	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
													2600m	
													2300m	
	21日	水	AM	熊谷	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	22日	木	PM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
	26日	月	AM	原	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		2600m	
			PM	早川	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
													2600m	
													2300m	
	28日	水	AM	熊谷	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	
											on1'00		2800m	
											on1'10		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。