

# 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
7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	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	
	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	<b>休 校 日 ( 海 の 日 )</b>									
				B										
				C										
		PM	早川	A										
				B										
				C										
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。