

# 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	
8月	2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		
	3日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
	7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	
	9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		
	10日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
	14日	月	AM	原	A	休 校 日									
					B										
					C										
			PM	早川	A										
					B										
					C										
16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			
17日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
21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		
23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			
24日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
28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		

※ 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。