

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			
9月	4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			
			6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	
	7日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
					B									2600m			
					C									2300m			
	11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			
	13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			
	14日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
					B									2600m			
					C									2300m			
	18日	月	AM	原	A	休 校 日 (敬 老 の 日)											
					B												
					C												
			PM	早川	A												
					B												
					C												
	20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			
	21日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
					B									2600m			
					C									2300m			
	25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			
	27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			
	28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。