

# GOLDクラス練習スケジュール

2024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		
1月	1日	月	AM	原	A	休校日(元旦)										
					B											
					C											
		PM	早川	A												
				B												
				C												
	3日	水	AM	熊谷	A	休校日										
					B											
					C											
	4日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
					B									2600m		
					C									2300m		
	8日	月	AM	原	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m	※祝日ですが通常営業します。	
					B									2800m		
					C									2600m		
			PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
					B									2600m		
					C									2300m		
	10日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m		
					B									2800m		
					C									2600m		
	11日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
					B									2600m		
					C									2300m		
15日	月	AM	原	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m			
				B									2800m			
				C									2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
				B									2600m			
				C									2300m			
17日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m			
				B									2800m			
				C									2600m			
18日	木	PM	原	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
				B									2600m			
				C									2300m			
22日	月	AM	原	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m			
				B									2800m			
				C									2600m			
		PM	早川	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m			
				B									2600m			
				C									2300m			
24日	水	AM	熊谷	A	泳法養成	CHO	SWIM—CHO	50	8	6	on0' 50		3000m			
				B									2800m			
				C									2600m			
25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。