

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。