

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
5月	1日	月	AM 原	A	休 校 日									
				B	休 校 日									
				C	休 校 日									
		PM 早川	A	A	休 校 日(憲法記念日)									
				B	休 校 日(憲法記念日)									
				C	休 校 日(みどりの日)									
	8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	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							on1'00		2800m	
				C							on1'10		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							on1'00		2800m	
				C							on1'10		2600m	
		PM 早川	A	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							on1'00		2800m	
				C							on1'10		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							on1'00		2800m	
				C							on1'10		2600m	
		PM 早川	A	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							on1'00		2800m	
				C							on1'10		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。