

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	
5月	1日	水	AM	熊谷	A	休 校 日									
				B											
				C											
	2日	木	PM	福田	A	休 校 日									
				B											
				C											
	6日	月	AM	久須美	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	
	8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	
	9日	木	PM	福田	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
					B									2600m	
					C									2300m	
	13日	月	AM	久須美	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	
	15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	
16日	木	PM	福田	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
20日	月	AM	久須美	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		
22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		
23日	木	PM	福田	A	ドリル	CHO	SWIM—CHO	25	8	4	on0' 45		2900m		
				B									2600m		
				C									2300m		
27日	月	AM	久須美	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。