

GOLDクラス練習スケジュール

2013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
2日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
3日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	25	※	※	※		3000m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	25	※	※	※		2800m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	25	※	※	※		2600m	
4日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	50	※	※	※		3000m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	50	※	※	※		2800m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	50	※	※	※		2600m	
7日	月	加藤	A	ドリル	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0' 45		2900m	
			B	ドリル	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0' 45		2600m	
			C	ドリル	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0' 45		2300m	
9日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
10日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	50	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	50	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	50	※	※	※		2200m	
11日	金	秋沢	A	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0' 30		3200m	
			B	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	4	on0' 35		3000m	
			C	泳法養成	CHO	SWIM－CHO	25	8	3	on0' 40		2800m	
14日	月	加藤	A										
			B										
			C										
16日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
17日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	100	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	100	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	100	※	※	※		2200m	
18日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
21日	月	加藤	A	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	50	4	6	on0' 55		3000m	
			B	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	50	4	6	on1' 05		2800m	
			C	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	50	4	5	on1' 10		2600m	
23日	水	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
24日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	200	※	※	※		3000m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	200	※	※	※		2800m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－IM or CHO	200	※	※	※		2600m	
25日	金	秋沢	A	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		3200m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2700m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM－FR・IM	※	※	※	※		2200m	
28日	月	加藤	A	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	100	4	3	on2' 00		3100m	
			B	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	100	4	3	on2' 30		2900m	
			C	泳力養成	CHO	SWIM－CHO	100	3	3	on3' 00		2700m	

10月

※ 距離・本数・サイクルに変化がありますので、別紙をご参照ください。

(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、事前にご連絡致します。