

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
12月	2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	
	4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	
	5日	木	山崎	A 泳法養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※		3200m	
				B 泳法養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※		2700m	
				C 泳法養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	25	※	※	※		2200m	
	6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	
12月	9日	月	加藤	A フォーム	CHO	SWIM-CHO	25	4	8	on0'35		2900m	
				B フォーム	CHO	SWIM-CHO	25	4	7	on0'40		2600m	
				C フォーム	CHO	SWIM-CHO	25	4	6	on0'45		2300m	
	11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	
	12日	木	山崎	A 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※		3200m	
				B 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※		2700m	
				C 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	50	※	※	※		2200m	
	13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	
12月	16日	月	加藤	A 泳力養成	CHO	SWIM-CHO	50	4	5	on0'50		3200m	
				B 泳力養成	CHO	SWIM-CHO	50	4	4	on0'55		2700m	
				C 泳力養成	CHO	SWIM-CHO	50	4	3	on1'00		2200m	
	18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	
	19日	木	山崎	A 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※		3000m	
				B 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※		2800m	
				C 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	100	※	※	※		2600m	
	20日	金	秋沢	A イベント	CHO	SWIM-CHO	25	※	※	※		※	7500m+α
				B イベント	CHO	SWIM-CHO	25	※	※	※		※	6500m+α
				C イベント	CHO	SWIM-CHO	25	※	※	※		※	5500m+α
12月	23日	月	加藤	A									
				B									
				C									
	25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	
	26日	木	山崎	A 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	200	※	※	※		3200m	
				B 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	200	※	※	※		2700m	
				C 泳力養成	IM・CHO	SWIM-IM or CHO	200	※	※	※		2200m	
	28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	

※ 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。