

GOLDクラス練習スケジュール

2014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
6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	
8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	
9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	
10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	
13日	月	加藤	A										
			B										
			C										
15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	
16日	木	山崎	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	
17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	
20日	月	加藤	A	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	10	※	on2'30		3000m	
			B	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	8	※	on2'45		2800m	
			C	泳法養成	CHO	SWIM-CHO	100	7	※	on3'00		2600m	
22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	
23日	木	山崎	A	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※		3000m	
			B	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※		2800m	
			C	泳力養成	FR・IM	SWIM-IM or CHO	75	※	※	※		2600m	
24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	
27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	

1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。