

2021年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【50×20: データ測定】 ※今のペースを確認&引き上げ
5	6	7	8	9	10	11
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【フィジカルSWIMトレーニング】 ※身体的能力向上を目指す!						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・布施谷) 【泳法練習&飛び込み&ターン】 ※効率よく泳ぐ&浮き上がる
12	13	14	15	16	17	18
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【200x10 IMペース測定】 IMの泳カペースをみます! きついで頑張ろう!						12:00~14:00 江の島(細川・青田・寒河江) 【ラン・スイム(パートトレーニング)】
19	20	21	22	23	24	25
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・布施谷) 【持久カペースとスプリント&レースペース1本 200or100CHOICE】
26	27	28	29	30	1	2
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【THE レース!!! 200と100を1本ずつ】 試合形式で最高のパフォーマンスを目指す!						
3	4	メモ				