

2021年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
						16:00~18:00 南青山(細川・青田・寒河江・齋藤・下村) 【フィジカル強化&フォームチェック】
3	4	5	6	7	8	9
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						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・布施谷・田淵) 【KICK強化 足の乳酸に耐える!!!】
10	11	12	13	14	15	16
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【100×20:IMペーストレーニング!】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・布施谷・田淵) 【25×8 4ROUND スーパースプリントセット】
17	18	19	20	21	22	23
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【レースペース 50:100:50 4ROUND】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【200IM(1本) データ & 4泳法のドリルワーク】
24	25	26	27	28	29	30
						16:00~18:00 南青山(細川・青田・寒河江・田淵) 【25×40 GOOD FORM HARD!】
31	1	メモ	■キッズガーデンプレップスクール南青山 [東京都港区南青山3-3-3] (集合場所:施設入口にて集合となる予定でございます。 ※新しい施設となりますので変更となる場合がございます※)			
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【200IM&100m データ測定】						