

2021年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
			16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・布施谷・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・齋藤・田淵) 【50mでのペーストレーニング&スタート】 ※50mでの持久力アップ&スタート練習
7	8	9	10	11	12	13
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【フィジカル&スプリントトレーニング】 ※筋肉に刺激を入れた後のスプリント練習						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江・田淵) 【50x8 (4 Round)】 ※IMでの高いレベルでのAVEハード!
14	15	16	17	18	19	20
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・布施谷・寒河江) 【100×16 (IMペーストレーニング)】 ※当たり前のスピードを上げていく為の練習						
21	22	23	24	25	26	27
16:00~18:00 南青山(細川・青田・田淵) 【25×8 (4 Round) スプリント&浮き上がり】 ※高いレベルのスピードを維持してこよう!		14:00~16:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・寒河江・田淵) 【IMでのドリルワークとペースアップトレーニング】 ※ドリルとSWIMを合わせ量が多い中で泳ぎを整える				16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【100・50・50&50×4のレースペース】 ※目標タイムに向けてのリハーサル!
28	29	30	1	2	3	4
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江) 【THE RACE: 200×1&50×1】 ※ベストを目指して気持ちを強く挑もう!!!						
5	6	メモ				