

2021年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・寒河江・齋藤) 【50×20: データ測定】 ※今のペースを確認&引き上げ
5 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・齋藤・山本) 【100IMでの持久カトレーニング】 ※100×20本で当たり前のスピードを上げよう★	6	7	8	9	10	11 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (青田・寒河江・田淵・百木田・齋藤) 【Fly-Brのドリル.Swim & スプリント】 ※ドリル~Swim.そしてスピード上げへと繋げる
12 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (青田・寒河江・田淵・齋藤・外山) 【Ba-Frのドリル.Swim & スプリント】 ※ドリル~Swim.そしてスピード上げへと繋げる	13	14	15	16	17	18 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・齋藤・外山) 【100×1 / 50×2のレースペース】 ※今年度最後の測定!!!
19 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・外山・齋藤・山本) 【200×1: レースタイム測定&リレートレーニング】	20	21	22	23	24	25 16:00~18:00 南青山(細川・青田・田淵) 【フリーズン争奪リレーカーニバル練習!】 ※景品目指してチーム力を高めよう👏
26 16:00~18:00 南青山(細川・青田・田淵) 【2021年ラスト! テクニック&フォーム練習会】 ※1年の最後は良い泳ぎで整えて終わらしましょう👏	27	28	29	30	31	1
2	3	メモ				