

2022年1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	31	1
2	3	4	5	6	7	8
						16:00~18:00 南青山 (細川・青田・田淵・ケビン) 【4泳法の基礎泳力Upトレーニング】 ※4泳法を取り入れてペースをあげます
9	10	11	12	13	14	15
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・齋藤・ケビン) 【50×20: データ測定】 ※現在の実力チェック	16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・田淵・ケビン) 【スプリントトレーニング! 25×4 12R】 ※浮き上がり+回転数意識					16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・寒河江・田淵・ケビン) 【スタート~15&ターンスキルアップ】 ※技術的スキルを強化
16	17	18	19	20	21	22
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・齋藤・山本・ケビン) 【100×20 IMベースアップトレーニング】 ※当たり前のスピード強化						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・ケビン) 【100×1 / 50×2&50×4 2Rペース練習】 ※目標ラップチャレンジ!
23	24	25	26	27	28	29
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・田淵・齋藤) 【200×1 / 50×1 The Race!】 ※ベスト目指して頑張ろう!!!						
30	31	メモ				
16:00~18:00 南青山 (布施谷・寒河江・田淵) 【平泳ぎ特別強化練習】 ※布施谷コーチから平泳ぎの技術を学ぼう!						