

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
			17:00-18:30 インドア（葺本） 「50×40本 Set Des」 ※フィン持参			18:00-19:30 インドア（葺本） 「呼吸数を意識しての持久力練習」※フィン持参
9	10	11	12	13	14	15
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「ストローク数を意識しての持久力練習」※フィン持参	18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE器材：パワー練習」		18:30-20:00 インドア（葺本） 「200IM強化」			18:00-19:30 三軒茶屋（葺本） 「①キック強化②レスキューチューブ」※フィン持参
16	17	18	19	20	21	22
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「IM：ベースアップ練習」						18:00-19:30 三軒茶屋（葺本） 「①浮き上がり②心肺機能強化」※フィン持参
23	24	25	26	27	28	29
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「①マネキン②ストローク強化」			18:30-20:00 インドア（葺本） 「Fr：100mの前半を意識した練習」			
30	31		【会場詳細】 インドア…国立代々木競技場 / 三軒茶屋…日本大学三軒茶屋キャンパス 【種目】 IM…個人メドレー/Fr…自由形/Fly…バタフライ/Ba…背泳ぎ/Br…平泳ぎ			

