

2022年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・眞本・齋藤・松澤) 【 50×20 : データ測定 】 ※現在の実力チェック
6	7	8	9	10	11	12
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・ケビン) 【 4泳法のフリル&SWIM 】 ※ベースアップとスキルアップ					12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・眞本・松澤・ケビン) 【 スタート&スプリント練習 】 ※浮き上がりなどをしっかりと磨く	16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・布施谷・松澤・齋藤) 【 100×20 IM ベースアップ練習 】 ※当たり前のスピード・持久力強化
13	14	15	16	17	18	19
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・寒河江・松澤・ケビン) 【 50×8 IM DIVE ! 】 ※5分サークル						
20	21	22	23	24	25	26
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (米川・青田・寒河江・田淵・齋藤・松澤) 【 50・100・50 レースベース (2R) 】 ※翌週に向けてイメージを高めよう！			12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・田淵・眞本・松澤) 【 ターンIN・OUTトレーニング 】 ※細かい技術を考えよう！			16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・眞本・松澤) 【 50×4 IM 4 Round 】 ※レーススピードのリハーサル
27	28	1	2	3	4	5
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・眞本・松澤・齋藤) 【 200IM レース & 50M レース 】 ＼ ベストを目指して頑張ろう！ ／						