

2022年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	1	2	3	4	5
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・齋藤) 【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・松澤・齋藤・ケビン) 【4泳法のドリルワークで泳ぎを考えよう】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・新井) 【25×4 (8R) スーパープリントセット】
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・齋藤) 【75×4 (6 Round) IM切り替え練習 (テンポ重視)】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・齋藤) 【フィジカルSWIMトレーニング】 陸トレ+Swimで筋刺激をいれよう!
20	21	22	23	24	25	26
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・佐野・寒河江・松澤・齋藤) 【スタート・ターン+浮き上がり練習!】 細かい技術を向上させよう!						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・ケビン) 【50/100/50 & 50×4 レースベース】 レースに向けて準備をしよう!
27	28	29	30	31	1	2
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・佐野・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! /						

3

4

メモ