

2022年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・田淵・松澤・佐枝) 【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・寒河江・田淵・松澤・福山) 【100×20 IMでのベースアップトレーニング】 📌：当り前のスピードを上げていこう！
10	11	12	13	14	15	16
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・布施谷・寒河江・松澤・佐枝) 【フィジカルSWIMトレーニング】 📌：陸トレを取り入れて出力を出せるように！						
17	18	19	20	21	22	23
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・佐枝・齋藤) 【50×8：4 Round / IM(1Rずつ)】 📌：8本のAve. = 200のラップより速く泳ぐ☆						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・松澤・福山・齋藤) 【スーパースプリントトレーニング】 📌：トップスピードで繰り返し泳ぎ続ける！
24	25	26	27	28	29	30
					12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・葺本・青田・寒河江・ケビン) 【50/100/50&50×4のレースベース】 📌：明日のレースに向けてリハーサル！	16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・松澤・福山・齋藤) 【200IMレース & 50Mレース】 📌：ベストを目指して頑張ろう！📌
1	2	メモ				