

2022年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・田中・齋藤) 【50×20：データ測定（現在の実力チェック）】	2	3	4 12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・眞本・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝・福山) 【KICK強化練習 50×8×4Round ベストAve.】 👉：足の限界を突破しよう！	5	6	7 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・松澤・福山・田中) 【スタート&ターン練習とスプリント】 👉：細かい技術を磨いて差をつけよう★
8 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝・齋藤) 【100IM×8 ベストAve. & 2種目のドリルワーク】 👉：100のAve.が、 200の目標ラップの半分より速くなるように...を目指そう！	9	10	11	12	13	14 14:00~16:00 日本大学三軒茶屋 (青田・寒河江・田淵・松澤・福山・田中・齋藤) 【持久カベスアツ練習&ドリルワーク2種目】 👉：持久カベスを上げて、しっかりと良い泳ぎを続けよう！
15	16	17	18	19	20	21 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・福山・田中・齋藤) 【スーパースプリント練習 25×8×4Round!!!】 👉：高いレベルで最後まで走らせるトレーニング！
22 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・眞本・青田・寒河江・松澤・齋藤) 【100/50/50&50×4のレースペース】 👉：今週のレースに向けてリハーサル！	23	24	25	26	27	28 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・眞本・青田・田淵・松澤・福山・田中) 【200IMレース & 50Mレース】 👉：ベストを目指して頑張ろう！👏👏
29	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ				