

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	2	3	4	5	6	7
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFESAVING種目強化」	18:00-19:30 インドア（眞本） 「FR：ベースアップ練習」			9:00-14:00 海・プール強化練習会 @神奈川県大磯 ※参加費は別途になります。		
8	9	10	11	12	13	14
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：道具を使用したパワー練習」						16:30-18:00 三軒茶屋（寒河江） 「Fly&Br：ドリル練習」
15	16	17	18	19	20	21
		18:00-19:30 インドア（眞本） 「IM：ベースアップ練習」				18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「サーキットトレーニング」
22	23	24	25	26	27	28
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Ba&Fr：ドリル練習」						18:00-19:30 三軒茶屋（眞本） 「Fr：100×4本 レースベース」
29	30	31	1	2	3	4
		18:00-19:30 インドア（眞本） 「FR：持久力アップ練習」				
5	6	メモ	【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			

