

2022年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・松澤・佐枝・福山・齋藤) 【 50×24 : データ測定 (現在の実力チェック) 】 👉 : 今月から4本増えます！頑張ろう！
5	6	7	8	9	10	11
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・田中) 【 4泳法のFリワーク&50DIVE測定 】 👉 : 泳ぎの改善を目指しましょう！！！						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・松澤・佐枝・福山・齋藤) 【 スタート・ターンスキルアップ&スプリント 】 👉 : 細かい技術で差をつけよう！
12	13	14	15	16	17	18
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・福山) 【 Aチーム=50×40 / Bチーム=50×32 [FR] 】 👉 : スピード持久力 やらないよりやる人になるために...						
19	20	21	22	23	24	25
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・田中) 【 Aチーム=50×8 DIVE / Bチーム=25×2×8R. 】 👉 : 絶対的スピード強化と維持						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・松澤・佐枝・福山・齋藤) 【 50/100/50 & 50×4のレースベース 】 👉 : 今月はBA-BRが100です。 FLYをしっかり攻めて目標クラブに近づけましょう！
26	27	28	29	30	1	2
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・松澤・佐枝・福山・齋藤) 【 200IM レース & 50M レース 】 👉 : THE レース！全力で楽しむこと！						
3	4	メモ				