

2022年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・田淵・松澤・佐枝) 【 50×24 : データ測定 (現在の実力チェック) 】 📌 : 今の現状を知ろう!						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【 100×20 / AチームはIM, BチームはFR 】 📌 : 持久カバースを上げる練習にむかいます。 長い距離に気持ちで負けないように!
10	11	12	13	14	15	16
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・佐枝) 【 スタート練習 & 4泳法のドリルワーク 】 📌 : フィンを活用してスピード感のあるドリルワーク						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【 100×4 IM (Dive) 】 📌 : スピード持久 & 耐乳酸トレーニング やり切る身体と気持ちを鍛えよう!!!
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・田淵・松澤・佐枝) 【 25×8 / 4 Round with FIN 】 📌 : Finを履いてのスペースプリントセット						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【 フィジカリスムトレーニング!!!! 】 📌 : 陸トレから刺激を入れてスイムに落とし込みましょう!
24	25	26	27	28	29	30
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【 100/50/50 & 50×4のレースペース 】 📌 : 今月はFLY-BAが100です。 前半をしっかり攻めて目標タイムに近づけましょう!
31	1	メモ				
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) 【 200IM レース & 50m レース 】 📌 : THE レース! 全力で楽しむこと!						