

2022年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・佐枝・福山) 【50×24:データ測定(現在の実力チェック)】 👉:今の現状を知ろう!
7	8	9	10	11	12	13
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・松澤・佐枝) 【FINを履いてKICK&SWIM / (フワ-SWIM)】 👉:スピード感と足の負荷に勝てるパワーをつけよう				12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・新井・長瀬) 【IM:25×4 / 50×4 / 75×4 4Round!】 👉:IM泳ぎのテンポを揃える		16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・森本・田淵・佐枝・福山) 【フジカカルSWIMトレーニング!】 👉:身体能力向上と陸での動きをSWIMに繋げよう!
14	15	16	17	18	19	20
	11:00~13:00 明治大学(生田プール) / 長水路 (細川・青田・寒河江・田淵) 【長水路の泳ぎ方をマスターしよう!】 👉:25m~スピードを落とさない為の練習です!					16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・森本・田淵・佐枝・福山) 【50×8 / 4Round (IM) & スタート・ターン】 👉:ポリウムのあるIMメインでグワな心と身体を手に入れよう!
21	22	23	24	25	26	27
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) 【50×4 / 3 Round レースベース】 👉:今週のレースに向けて感覚とタイムを合わせよう!						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・森本・田淵・佐枝・福山) 【200IM レース & 50m レース】 👉:夏の集大成! 全員ベストを目指して頑張ろう!
28	29	30	31	1	2	3
13:00~15:00 明治大学(生田プール) / 長水路 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝) 【200IM レース & 50m レース】 👉:夏の集大成! 全員ベストを目指して頑張ろう! 2日連続の人は長水路でもベストを目指そう★						
4	5					