

2022年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・真本・田淵・佐枝・福山) 【 50x24 : データ測定 (現在の実力チェック) 】 📌 : 今の現状を知ろう!
4	5	6	7	8	9	10
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・佐枝・松澤) 【 リレートレーニング!!! 】 📌 : 勝負事は勝たなきゃね...ね...						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・佐枝・福山) 【 FINを使ったパワー-SWIMトレーニング 】 📌 : 速い泳ぎを自分に体感させよう!
11	12	13	14	15	16	17
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・佐枝・松澤) 【 100x16 1M ベーストレーニング! 】 📌 : 持久系です。 ターン動作・浮き上がりもしっかりと練習しましょう!						
18	19	20	21	22	23	24
	14:00~16:00 日本大学三軒茶屋 (青田・真本・寒河江・田淵・松澤・佐枝・福山) 【 スタート&ターンそしてフィジカルトレーニング! 】 📌 : 小技を磨く! 体幹からパワーを生み出す!				12:00~14:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・福山・下村) 【 50x8 DIVE 2本ずつ1M 8分サークル 】 📌 : ベスト出しちゃっていいよ...いいよ...	16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・真本・田淵・松澤・佐枝・福山) 【 50x1 150x1 & 50x4 レースベース 】 📌 : 初めての150です。BA/BR/FRを頑張れるようにね!
25	26	27	28	29	30	1
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・寒河江・田淵・佐枝・松澤・齋藤) 【 200IMレース & 50mレース 】 📌 : 可能性は無量大...目標高く挑もう!						
2	3	メモ				