

2022年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1 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!
2 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) 【 FINを活用したFLY/BRのドリル&スプリント強化 】	3	4	5	6	7	8 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) 【 FR/BAのドリル練習とクイックターン 】 👉 : ローリング系の軸意識とクイックターンのスキルをあげましょう!
9 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) 【 50×8 4ROUND (IMセット) 】 👉 : 8本ずつのAve. Hardです。 重めにもきついですが、強い心をもって挑もう!	10 14:00~16:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝・福山) 【超パワー! Oスピードからトップスピードまでを早くしよう! 】	11	12	13	14	15 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・田淵・松澤・福山) 【 50×1・25×1 8ROUND 】 👉 : 50Diveして疲れた中での25のスプリントを出し切るトレーニングになります。
16 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・寒河江・田淵・松澤・佐枝・福山) 【 (50×4・100×2) × 4ROUND 】 👉 : IMで行い50のスピードを落とさずに100に繋げていくトレーニングです。距離が伸びてもタイムを落とさずぎない様に心がけましょう!	17	18	19	20	21	22 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) 【 100×1・50×2 & 50×4 (レースベース) 】 👉 : 自分の目標ラップ通りもしくは、もう少し速いペースを身体に覚えさせよう!
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・福山) 【 200IM レース & 50m レース 】 👉 : 自信と覚悟をもってレースに臨もう!	24	25	26	27	28	29
30	31	メモ				