

2022年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
				10:00~12:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・佐枝・福山) 【 4泳法のドリルワークトレーニング 】 ----- 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・佐枝・福山) 【 50×24 : データ測定 (現在の実力チェック) 】		
6	7	8	9	10	11	12
						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) 【 100×10 2Round (Fr&IM) Ave. Hard!!! 】 ♣ : 持久系のトレーニングです ! FRとIMのペースアップ!!!
13	14	15	16	17	18	19
10:00~12:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・佐枝・福山) 【 スタート&浮き上がり講習会 】 ♣ : 細かい技術を考えよう! ----- 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) 【 25×8×4R / スーパースプリントセット 】 ♣ : With Fin!!!パワーセットだよ★						
20	21	22	23	24	25	26
			10:00~12:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・眞木・佐枝・福山) 【 50×8 (IM 2本ずつ) DIVE 】 ♣ : レベルの高いタイムをキープして、身体と心を鍛えよう !			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) 【 50×1・100×1・50×1 & 50×4 (レースペース) 】 ♣ : 直前の体に刺激と泳ぎの感覚を研ぎ澄ませよう★
27	28	29	30	1	2	3
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 】 ♣ : さあ進化を試す日です。。。しくぞー-----!!!						
4	5	メモ				