

2022年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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) 【50×24:データ測定(現在の実力チェック)】 📍: 自分の限界を決めずに攻めた泳ぎを...
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・松澤・佐枝) 【50×5×4Round (IM 1Rずつ)】 📍: データのAve.よりも速いタイムで泳ぎましょう!						
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・松澤・佐枝) 【リリースベシヤルトレーニング!!!】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝・福山) 【25×8×8Round [4R=FIN / 4R=ノーマル]】 📍: スプリントセットです。 パワーを出し続けられるように頑張りましょう★
18	19	20	21	22	23	24
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) 【50×4×4Round / レースペース!!!】 📍: 今回は1週間前にボリュームのあるレースペース を行い体に刺激を入れていきます★						14:00~16:00 キッズカーテン南青山 (細川・青田・益本・寒河江・田淵) 【ストロークテンポをコントロールしよう!】 📍: 泳ぎのスピードによってテンポを変えよう!
25	26	27	28	29	30	31
10:00~12:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・田淵・松澤・佐枝) 【午後に向けたW-up&スタート・ターン練習】 📍: 細かい技術を制する者はレースを制する...						
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】 📍: 2022年最後のレース! 悔いのないように!						
1	2	メモ				