

2023年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
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 : テータ測定 (現在の実力チェック) 】 👉 : 2023明けまでおめデータ測定★	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) 【 新年のじり引き練習会！！！！ 】 👉 : 4回(じ)を引いて練習メニューが決まります。 2023は運も鍛えていこう★					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) 【 FINを使ったFly-Brのドリル&スプリント練習 】 👉 : KICKを意識しタイミングを整えリズムを安定！
15	16	17	18	19	20	21
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) 【 PADを使ったFR・BAのドリル&ストローク長UP 】👉 : ストロークの効率を考え一掻きで進む距離を伸ばす ストローク長はupは100のセット！						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) 【 フォジカル&スタート強化練習！！ 】 👉 : 身体能力を向上させ、 スタートやパワーを出すポイントを鍛えよう★
22	23	24	25	26	27	28
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) 【 100×20 IM Ave. Hard！！！！ 】 👉 : 100mでのスピードを向上させて、200に繋げる！ 距離が伸びても心が折れない様にしよう★						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) 【 50・100・50&50×4 レースベース 】 👉 : 明日への準備！ しっかりタイム&タイムを合わせよう！
29	30	31	1	2	3	4
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 】 👉 : 新年の良いスタートがされるように楽しみながら 全力を出し切ろう！！						
5	6	メモ				