

# 2023年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習：障害物・マネキン・チューブ」	18:30-20:00 インドア（寒河江） 「長水路/スプリント：無酸素運動でのパワー発揮」					16:00-17:30 三軒茶屋（菅本） 「器材練習：チューブ・マネキンのピックアップ練習」
12	13	14	15	16	17	18
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「レースペース練習」	18:30-20:00 インドア（菅本） 「長水路：Fr/Des練習」			17:30-19:00 インドア（寒河江） 「長水路/感覚とタイムを合わせよう！」		全日本 ジュニア・ユース・マスターズ @栃木日環アリーナ
19	20	21	22	23	24	25
全日本 ジュニア・ユース・マスターズ @栃木日環アリーナ	18:30-20:00 インドア（菅本） 「長水路：Fr/フィンを使用 してのトップスピード練習」			18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「マネキンピックアップ練習」		16:00-17:30 三軒茶屋（菅本） 「IM/泳ぎこみ」
26	27	28	1	2	3	4
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「リレートレーニング」						
5	6	メモ	【会場詳細】 インドア…国立代々木競技場 / 三軒茶屋…日本大学三軒茶屋キャンパス 【種目】 IM…個人メドレー/Fr…自由形/Fly…バタフライ/Ba…背泳ぎ/Br…平泳ぎ			

