

2023 年 3 月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | | 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【50×24:データ測定(現在の実力チェック)】 ♀:毎月のテストセットです。キツイけど出し切ろう!! |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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を活用したスピードトレーニング!!!】 ♀:負荷を掛けて体の安定性を上げること 力の出し方を体に見えさせよう★ | | | | | | 16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・寒河江・眞本・田淵・松澤・佐枝) 【50×4×8R(Des to レースベース)】 ♀:4目がレースベースになるように 徐々にタイムを上げていこう★ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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) 【The Race "I" / 200×1】 ♀:今が月の半ばにレースを行います。 ベスト目指して頑張ろう--- | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 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) 【The Race "II" / 50×4 (IM1本ずつ)】 ♀:スプリント強化! 全部ベストを目指そう★ | | | | | | |

2

3

メモ