

2023年4月

4月テーマ「ビーチ練習&泳カベースアップ強化」

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
16:30-18:00 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：100m4本4セット」						18:00-19:30 三軒茶屋（葦本） 「パラシュートを使用してパワー強化」
9	10	11	12	13	14	15
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：器材練習」						
16	17	18	19	20	21	22
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：スピード持久力練習」	18:30-20:00 インドア（葦本） 「100m Des to ペース練習」					18:00-19:30 三軒茶屋（葦本） 「パドルを使用して一掻きで進む感覚を身に付けよう！」
23	24	25	26	27	28	29
						18:00-19:30 三軒茶屋（葦本） 「サーキットレーニングで瞬発力をアップしよう！」
30	1		【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			
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：器材練習」		メモ				