

2023 年 8 月

8月テーマ「サーフ強化&持久力強化」

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|-----|---|-----|---------------------------------|--|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 【Fr：50m×20本 HARD】 |
| 6 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 【器材練習】 | 7 17:30-19:00 アクアティクスセンター（菅本） 【フル強化練習】 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 【Fr&Fly：フインスイム練習】 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | | | | Summer Camp 2023 in TATEYAMA | Summer Camp 2023 in TATEYAMA |
| 20 | 21 | 22 | 23 15:30-17:00 インドア（菅本） 【IM：泳ぎこみ（長水路）】 | 24 | 25 | 26 |
| Summer Camp 2023 in TATEYAMA | | | | | | |
| 27 | 28 17:30-19:00 インドア（菅本） 【FR：100m&200mレース ペース練習（長水路）※フイン 持参】 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 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 器材練習…マネキン・レスキューチューブ・障害物ネットを使用した練習 | | | |

