

# 2023年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習」	2	3	4	5	6	7
8 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：道具を使ったパワー練習」	9	10	11	12 17:30-19:00 インドア：長水路（速水） 「フィンを使用したドリル練習」	13	14
15	16	17	18	19 18:00-19:30 インドア：長水路（速水） 「フィンを使用したパワー強化練習」	20	21 18:00-19:30 三軒茶屋（真本） 「サーキットトレーニング（心肺機能を高めよう!）」
22 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：浮き上がり&スプリント練習」	23	24	25	26 18:00-19:30 インドア：長水路（速水） 「フィンを使用したスピード練習」	27	28
29 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「器材練習」	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ	<b>【会場詳細】</b> 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 <b>【種目】</b> 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			

