

# 2021年6月

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
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【基礎トレーニング / 50×20データ】
6	7	8	9	10	11	12
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【泳ぎ込み -キック強化-】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【ドリル&スイム (100/200レースペースKeep)】
13	14	15	16	17	18	19
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【泳ぎ込み -ブル強化-】						12:00~14:00 江の島(青田・寒河江・布施谷) 【パワー強化 (波に負けない) / パワー作り & ビーチランでの下半身強化】
20	21	22	23	24	25	26
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【ブローケンMAX】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【レース前日練習】
27	28	29	30	1	2	3
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【レース (2 Round)】 📺 : レース映像・データはお送りします。						
4	5	メモ				