稲毛インター EOコース <6月>月間練習予定表

今月のテーマ=練習中の脈拍数を正確にはかる!						
担当: 井森 / 藤木 / 村瀬 / 肥田						
В	月	火	水	木	金	土
5/30	5/31	1	2	3	4	5
	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド
練習休み	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合) 16:50
	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)16:50~17:50
スクール内	TT 12 ±84± 111	TT '2 486+ 77	TT '2 +84+ 777	T 12 45/4-100	T: 12 ±26+333	T 12 484+ 717
記録会	平泳ぎ練習	平泳ぎ練習	平泳ぎ練習	平泳ぎ練習	平泳ぎ練習	平泳ぎ練習
(申込者のみ)	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる
6	7	8	9	10	11	12
	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド
練習休み	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合) 16:50
	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)16:50~17:50
	個人メドレー練習	個人メドレー練習	個人メドレー練習	個人メドレー練習	個人メドレー練習	個人メドレー練習
	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる
13	14	15	16	17	18	19
	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド
練習休み	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合) 16:50
冰 目 小07	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)16:50~17:50
	自由形練習	自由形練習	自由形練習	自由形練習	自由形練習	自由形練習
	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる
20	21	22	23	24	25	26
	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド
練習休み	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合) 16:50
	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)16:50~17:50
スクール内						
記録会予定	背泳ぎ練習	背泳ぎ練習	背泳ぎ練習	背泳ぎ練習	背泳ぎ練習	背泳ぎ練習
(申込者のみ)	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる
27	28	29	30	7/1	7/2	7/3
	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド	プールサイド
練習休み	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合)17:50	集合) 16:50
350 H F1 11 7	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)17:50~18:50	水中)16:50~17:50
	バタフライ練習	バタフライ練習	バタフライ練習	バタフライ練習	バタフライ練習	バタフライ練習
	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる	脈拍数をはかる
	51122121010	2000	2000	3117237 21010	3.7.7.2.2.0.70	311727121010
	l			l	l	