

稲毛インター EOコース <7月> 月間練習予定表

今月のテーマ＝練習中の脈拍数を「20回/6秒」以上に上げる！						
担当：井森 / 村瀬 / 肥田 / 鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
8/1 練習休み	8/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	7/1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	3 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50
	背泳ぎ練習 脈拍数をはかる	背泳ぎ練習 脈拍数をはかる	背泳ぎ練習 脈拍数をはかる	バタフライ練習 脈拍数をはかる	バタフライ練習 脈拍数をはかる	バタフライ練習 脈拍数をはかる
4 練習休み	5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	9 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	10 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50
	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる	平泳ぎ練習 脈拍数をはかる
11 練習休み	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	15 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	16 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	17 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50
	個人メドレー練習 脈拍数をはかる	個人メドレー練習 脈拍数をはかる	個人メドレー練習 脈拍数をはかる	個人メドレー練習 脈拍数をはかる	個人メドレー練習 脈拍数をはかる	個人メドレー練習 脈拍数をはかる
18 練習休み	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	22 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	23 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	24 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50
	自由形練習 脈拍数をはかる	自由形練習 脈拍数をはかる	自由形練習 脈拍数をはかる	自由形練習 脈拍数をはかる	自由形練習 脈拍数をはかる	自由形練習 脈拍数をはかる
25 練習休み	26 休館日 練習休み	27 休館日 練習休み	28 休館日 練習休み	29 休館日 練習休み	30 休館日 練習休み	31 休館日 練習休み