

# 成人GW強化練習スケジュール

| 日にち | 3日(土)         | 4日(日)        | 5日(月)        | 6日(火)            |
|-----|---------------|--------------|--------------|------------------|
| 午前  | 泳ぎ込み<br>フォーム  | ターン<br>スプリント | 泳ぎ込み         | スタート<br>スプリント    |
| 午後  | スタート<br>スプリント | 泳ぎ込み<br>フォーム | ターン<br>スプリント | 泳ぎ込み<br>タイムトライアル |