

2017年度東京都強化練習会(通年強化策) 4月2日 日程表

	2017/04/02 小学・中学生 サブプール	2017/04/02 高校・大学生 サブプール	
7時00分	7:00集合・入場 荷物はサブプール 参加承諾書回収		7時00分
7時30分	7:10~7:40補強 サブプール		7時30分
8時00分	09:00~11:30 サブプール		8時00分
8時30分	水中練習(全体) 主任 桜井先生		8時30分
9時00分			9時00分
9時30分		9:30集合・入場 荷物はトレーニング室 参加承諾書回収	9時30分
10時00分		9:40~10:10補強 トレーニング場	10時00分
10時30分	10:15~13:20	10:15~12:45 サブプール	10時30分
11時00分	トレーニング室 休憩	水中練習(全体) 主任 長谷川先生	11時00分
11時30分			11時30分
12時00分			12時00分
12時30分			12時30分
13時00分		12:45~15:50	13時00分
13時30分	13:20~13:50補強 トレーニング室	会議室 3・4・5 休憩 男子第3・4会議室 女子第5会議室	13時30分
14時00分	09:00~11:30		14時00分
14時30分	水中練習(全体) 主任 桜井先生		14時30分
15時00分			15時00分
15時30分			15時30分
16時00分		15:50~16:10補強 トレーニング場	16時00分
16時30分	16:15練習後解散	16:15~18:30 サブプール	16時30分
17時00分		水中練習(全体) 主任 長谷川先生	17時00分
17時30分			17時30分
18時00分			18時00分
18時30分		18:30練習後解散	18時30分