

2017年度東京都強化練習会(通年強化策) 12月2日 日程表

	2017/12/2 全体練習 サブプール	
8時00分	8:00集合・入場 ※荷物はサブプール 参加承諾書回収	8時00分
8時30分	8:15~8:45補強 トレーニング場	8時30分
9時00分	藤村SS 後藤先生	9時00分
9時30分	サブプール9:00~11:30水中 水中練習(全体) 藤村SS 後藤先生	9時30分
10時00分		10時00分
10時30分		10時30分
11時00分		11時00分
11時30分	所属練習 藤村SS マリン舎人	11時30分
12時00分	11:30~13:45 休憩・食事 トレーニング場	12時00分
12時30分		12時30分
13時00分		13時00分
13時30分		13時30分
14時00分	13:45~14:15補強 トレーニング場 藤村SS 後藤先生	14時00分
14時30分	サブプール14:30~17:00水中 水中練習(全体) 藤村SS 後藤先生	14時30分
15時00分		15時00分
15時30分		15時30分
16時00分		16時00分
16時30分		16時30分
17時00分	17:00練習後解散	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時30分
19時00分		19時00分
19時30分		19時30分

休憩・食事はトレーニング室となります。