

		月		火		水		木		金		土	
		2024/9~											
		選手A		選手B		選手A		選手B		選手A		選手B	
		IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG	IG
18:00													
30					スイム 18:00 ~ 19:00	座学 18:00~19:00				スイム 18:00 ~ 19:00			スイム 18:00 ~ 19:00
19:00													
30			スイム 19:00 ~ 21:00	スイム 19:00 ~ 21:00		ドライ 19:00~20:00	19:30 ~ 20:00 ドライ	スイム 19:00 ~ 21:00	スイム 19:00 ~ 21:00		スイム 19:00 ~ 21:00		ドライ 19:00~20:00
20:00		スイム 20:00 ~ 22:00	スイム 20:00 ~ 21:30					スイム 20:00 ~ 21:00			スイム 20:00 ~ 22:00		スイム 20:00~21:00
21:00													
30													
22:00													

※ 座学：陸上にて競泳に必要な、栄養・睡眠・休養・大会会場での行う事、等を学ぶ時間です。

※ ドライ：陸上にて筋トレ・ストレッチ等を行い、体造りを行う時間です。