[月			火			水			木			金			土		
		2024	ŀ/9~															
	選手A 選手B			\22 -	\22 T A \22 T 1		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			選手A選手B)22 T A 122 T D		
		選手A IIG I G		選手A ⅡG IG		選手B	選手A ⅡG I G		選手B	選手A IIG I G		選手B	選· II G	J A I G	選手B	選手A IIG I G	選手B	
18:00	11 0	10		10			пС	10		11 0			10			10 1		
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 20:00				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		
30	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																		
22:00											*** + 214 >"[

※ 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。