2024年度　一般社団法人愛知水泳連盟
国民スポーツ大会強化指定選手春季練習会 スケジュール

Aグループ：強化区分A,B,C　　Bグループ：強化区分D+FrL

	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
7:20	集合・開講式					
7:30	ダイナミック メニュー説明	集合・ドライ メニュー説明	集合・ドライ メニュー説明	Aグループ 集合・ドライ メニュー説明	Aグループ 集合・ドライ メニュー説明	Aグループ 集合・ドライ メニュー説明
8:00 8:30 9:00 9:30 10:00	8:00-10:30 水中 トレーニング ALL	8:00-10:30 水中 トレーニング チーム別	8:00-10:30 水中 トレーニング チーム別	8:00-10:30 Aグループ 水中 トレーニング ※合同練習 Bグループ 9:40-10:20 集合・ドライ	8:00-10:30 Aグループ 水中 トレーニング Bグループ 9:40-10:20 集合・ドライ	8:00-10:30 Aグループ 水中 トレーニング Bグループ 9:40-10:20 集合・ドライ
10:30	ミーティング (国体について)	ミーティング (自己紹介:男)	ミーティング (自己紹介:女)	10:30-13:00 Bグループ 水中 トレーニング Aグループ 12:30~12:50 ドライ メニュー説明	10:30-13:00 Bグループ 水中 トレーニング Aグループ 12:20~12:50 ドライ メニュー説明	10:30-13:00 Bグループ 水中 トレーニング ※合同メイン 100*20 2'30 Aグループ 12:20~12:50 ドライ メニュー説明
11:00 11:30 12:00 12:30	11:00-13:30 昼食・休憩	11:00-13:30 昼食・休憩	11:00-13:30 昼食・休憩			
13:00				13:00-15:30 Aグループ 水中 トレーニング ※合同メイン 100*20 2'30 Bグループ 15:00-15:20 ドライ	13:00-15:30 Aグループ 水中 トレーニング Bグループ 15:00-15:20 ドライ	13:00-15:30 Aグループ 水中 トレーニング Bグループ 15:00-15:20 ドライ
13:30 14:00	13:30-14:10 Dry メニュー説明・移動	13:30-14:10 Dry メニュー説明・移動	13:30-14:10 Dry メニュー説明・移動			
14:30 15:30 16:00 16:30 17:00	14:30-17:00 水中 トレーニング チーム別	14:30-17:00 水中 トレーニング チーム別	14:30-17:00 水中 トレーニング チーム別	15:30-18:00 Bグループ 水中 トレーニング Aグループ 15:30~16:30 ドライ 16:30解散	15:30-18:00 Bグループ 水中 トレーニング Aグループ 15:30~16:30 ドライ 16:30解散	15:30-18:00 Bグループ 水中 トレーニング Aグループ 15:30~16:30 ドライ 16:30解散
17:30	ストレッチ 解散	ストレッチ 解散	ストレッチ 解散			
18:00						
	8レーン	8レーン	8レーン	8レーン	8レーン	8レーン