

45回夏 練習スケジュール

45回夏 練習スケジュール

	前日練習										1日目																										
	プール使用										プール使用																										
	メイン					ダイビングプール					サブ					メイン					ダイビングプール					サブ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	女子	男子	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	女子	男子	1	2	3	4	5	6
7:15																																					
7:30																																					
7:45																																					
8:00																																					
8:15																																					
8:30																																					
8:45																																					
9:00																																					
9:15																																					
9:30																																					
9:45																																					
10:00																																					
10:15																																					
10:30																																					
10:45																																					
11:00																																					
11:15																																					
11:30																																					
11:45																																					
12:00																																					
12:15																																					
12:30																																					
12:45																																					
13:00																																					
13:15	ダッシュ	10歳以下								ダッシュ	11-12歳					11-12歳					11-12歳																
13:30	シュレーン	13:00~14:30								シュレーン	11-12歳					11-12歳					11-12歳																
13:45																																					
14:00																																					
14:15																																					
14:30																																					
14:45	入替(15分)										入替(15分)																										
15:00	ダッシュ	11-12歳								ダッシュ	練習					練習					練習																
15:15	シュレーン	14:45~16:15								シュレーン	練習					練習					練習																
15:30																																					
15:45																																					
16:00																																					
16:15	入替(15分)										入替(15分)																										
16:30	ダッシュ	練習								ダッシュ	練習					練習					練習																
16:45	シュレーン	16:30~18:00								シュレーン	練習					練習					練習																
17:00																																					
17:15																																					
17:30																																					
17:45																																					
18:00																																					
18:15																																					
18:30																																					
18:45																																					
19:00																																					

備考
 基本は、区分けで分散して練習をして頂きます。
 ”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
 ”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

備考
 基本は、区分けで分散して練習をして頂きます。
 ”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
 ”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

		2日目																									
		プール使用																									
		メイン									ダイビングプール				サブ												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7					
7:15	ダッシュ シュレーン	10歳以下 練習 7:15~8:45									ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。									女子レーン 奥側より スタート		男子レーン 手前側より スタート					
7:30																											
7:45																											
8:00																											
8:15																											
8:30																											
8:45																											
9:00	10歳以下 予選競技 9:00~9:50									10歳以下競技者 ダウン				11-12歳 練習				11-12歳 練習									
9:15																											
9:30																											
9:45																											
10:00	ダッシュ シュレーン	11~12歳 練習 10:05~11:00									11-12歳競技者 ダウン									800m専用		個人400m ドレー		個人400m ドレー		1500m専用	
10:15																											
10:30																											
10:45																											
11:00																											
11:15																											
11:30																											
11:45																											
12:00																											
12:15																											
12:30																											
12:45	決勝競技 練習 13:30~14:15									決勝競技				決勝競技													
13:00																											
13:15																											
13:30																											
13:45	ダッシュ シュレーン	13~14歳 400m個人メドレー予選 14:30~15:00									13-14歳競技者 ダウン									800m専用		決勝 競技 出場者		1500m専用			
14:00																											
14:15																											
14:30																											
14:45																											
15:00																										決勝競技 15:30~16:50	
15:15																											
15:30																											
15:45																											
16:00																											
16:15	CS 800m/1500m予選競技 17:10~18:10									CS競技者 ダウン				練習				練習									
16:30																											
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30																											
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30																											
18:45																											
19:00																											

備考
基本は、区分けで分散して練習して頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

		3日目																							
		プール使用																							
		メイン									ダイビングプール				サブ										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7			
7:15	ダッシュ シュレーン	13-14歳 練習 7:15~8:45									ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。									女子レーン 奥側より スタート		男子レーン 手前側より スタート			
7:30																									
7:45																									
8:00																									
8:15																									
8:30																									
8:45																									
9:00	13-14歳 予選競技 9:00~10:20									13-14歳競技者 ダウン				15-16歳 練習				15-16歳 練習							
9:15																									
9:30																									
9:45																									
10:00	ダッシュ シュレーン	15-16歳 練習 10:35~11:00									15-16歳競技者 ダウン									CS 練習		CS 練習			
10:15																									
10:30																									
10:45																									
11:00																									
11:15																								15-16歳 予選競技 11:15~12:50	
11:30																									
11:45																									
12:00																									
12:15																									
12:30																									
12:45	CS練習 13:05~13:30									CS競技者 ダウン				800m専用				決勝 競技 出場者		1500m専用					
13:00																									
13:15																									
13:30																									
13:45	ダッシュ シュレーン	CS 予選競技 13:45~15:10									CS競技者 ダウン									800m専用		決勝 競技 出場者		1500m専用	
14:00																									
14:15																									
14:30																									
14:45																									
15:00																									
15:15																									
15:30																									
15:45																									
16:00																									
16:15	決勝競技 15:30~18:15									決勝競技者 ダウン				前日練習				前日練習							
16:30																									
16:45																									
17:00																									
17:15																									
17:30																									
17:45																									
18:00																									
18:15																									
18:30																									
18:45																									
19:00																									

備考
基本は、区分けで分散して練習して頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

		4日目																																				
		プール使用																																				
		メイン									ダイビングプール				サブ																							
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7																
7:15	ダッシュ シュレーン	13-14歳 練習 7:15~8:45									ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。				女子レーン 奥側より スタート		男子レーン 手前側より スタート																					
7:30																																						
7:45																																						
8:00																																						
8:15																																						
8:30																																						
8:45																																						
9:00																																						
9:15	13-14歳 予選競技 9:00~10:55									13-14歳競技者 ダウン				15-16歳 練習		15-16歳 練習																						
9:30																																						
9:45																																						
10:00																																						
10:15																																						
10:30																																						
10:45																																						
11:00																																						
11:15	15-16 練習 11:10~11:35																																					
11:30																																						
11:45																																						
12:00	15-16歳 予選競技 11:50~13:15									15-16歳競技者 ダウン				CS 練習		CS 練習																						
12:15																																						
12:30																																						
12:45																																						
13:00																																						
13:15																																						
13:30	CS練習 13:30~13:55																																					
13:45																																						
14:00																																						
14:15	CS 予選競技 14:10~15:45									CS競技者 ダウン				決勝 競技 出場者		決勝 競技 出場者																						
14:30																																						
14:45																																						
15:00																																						
15:15																																						
15:30																																						
15:45																																						
16:00	決勝競技 16:00~18:25									決勝競技者 ダウン				前日練習		前日練習																						
16:15																																						
16:30																																						
16:45																																						
17:00																																						
17:15																																						
17:30																																						
17:45																																						
18:00																																						
18:15																																						
18:30																																						
18:45																																						
19:00																																						

備考
基本は、区分けで分散して練習して頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

		5日目																																				
		プール使用																																				
		メイン									ダイビングプール				サブ																							
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7																
7:15	ダッシュ シュレーン	13-14歳 練習 7:15~8:45									ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。				女子レーン 奥側より スタート		男子レーン 手前側より スタート																					
7:30																																						
7:45																																						
8:00																																						
8:15																																						
8:30																																						
8:45																																						
9:00																																						
9:15	13-14歳 予選競技 9:00~10:15									13-14歳競技者 ダウン				15-16歳 練習		15-16歳 練習																						
9:30																																						
9:45																																						
10:00																																						
10:15																																						
10:30																				15-16 練習 10:30~10:45																		
10:45																																						
11:00																																						
11:15	15-16歳 予選競技 11:00~11:40									15-16歳競技者 ダウン				CS 練習		CS 練習																						
11:30																																						
11:45																																						
12:00																																						
12:15																				CS練習 11:55~12:25																		
12:30																																						
12:45	CS 予選競技 12:40~13:40									CS競技者 ダウン				決勝 競技 出場者		決勝 競技 出場者																						
13:00																																						
13:15																																						
13:30																																						
13:45																																						
14:00																																						
14:15	決勝競技 13:50~15:20									決勝競技者 ダウン																												
14:30																																						
14:45																																						
15:00																																						
15:15																																						
15:30																																						
15:45																																						
16:00																																						
16:15																																						
16:30																																						
16:45																																						
17:00																																						
17:15																																						
17:30																																						
17:45																																						
18:00																																						
18:15																																						
18:30																																						
18:45																																						
19:00																																						

備考
基本は、区分けで分散して練習して頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。