

The Training Program of CENTRAL TSURUMI

2025/10-2026/03

Today 12月26日 金
Training Start 7:00 ~ 9:00
冬季5-6年生強化練習会 6年生女子

1月17日	JSCA新年フェスティバル	22	日
1月24日	相模原市冬季短水路記録会	29	日
3月27日	JOC全国ジュニアオリンピックカップ 夏季大会	91	日

Running time	Category	Distance		Number	Set	Cycle	setlest	Equipment	Style	Practice			Distance
7:00	W-up	100m	×	8t	×	1s	02:00		IM Rev order 2t	odd)Kick / Drill 50m	even)Swim	800m	
7:17		50m	×	12t	×	1s	00:45		Fr	HR monitor28-Max		600m	
7:27			×		×								
7:28	Flat-Dive	25m	×	12t	×	1s	01:00		IM order 3t	2t Streamlime	1t Swim Sprint alt	300m	
7:41			×		×								
7:42	Kick	100m	×	4t	×	1s	01:45	buoy	IM	Feelibg(on Board)		400m	
7:50		100m	×	4t	×	1s	02:00	nuoy	Fr	Feeling		400m	
7:59		50m	×	8t	×	1s	00:50	bupy	Fr	Even pace		400m	
8:06		50m	×	2t	×	4s	00:40	0:40 buoy	Fr	Hard		400m	
8:15			×		×								
8:16	Loosem	100m	×	1t	×	1s	03:00		Choice	Eazy swim(toilet time)		100m	
8:20			×		×								
8:21	Pull	25m	×	8t	×	1s	00:45	buoy,paddles	Fr	Stroke(kick in)		200m	
8:28			×		×								
8:29	Swim	100m	×	4t	×	1s	01:40		IM	Stroke		400m	
8:37			×		×								
8:38	Fin-kick	50m	×	2t	×	1s	01:30	fins	Fly(U-W) / Fr	Hard		100m	
8:42			×		×								
8:43			×		×								
8:44			×		×								
8:45			×		×								
8:46			×		×								
8:47			×		×								
8:48	C-Dw	200m	×	1t	×	1t	0:04:00		Choice			200m	
8:53	Lane 1-4										Total	4300m	

The Training Program of CENTRAL TSURUMI

2025/10-2026/03

Today 12月27日 土
Training Start 7:00 ~ 9:30
冬季5-6年生強化練習会 6年生女子 (L)

1月17日	JSCA新年フェスティバル	21	日
1月24日	相模原市冬季短水路記録会	28	日
3月27日	JOC全国ジュニアオリンピックカップ夏季大会	90	日

Running time	Category	Distance	Number		Set	Cycle	set/est	Equipment	Style	Practice	Distance
7:00	W-up	100m	×	8t	×	1s	02:00		IM Rev order 2t	odd)Kick even)Swim	800m
7:17		50m	×	12t	×	1s	00:45		Fr	HR monitor28-Max	600m
7:27			×		×						
7:28	Flat-Dive	50m	×	12t	×	1s	01:30		IM order 3t	2t Streamlime /Form 1t Sprint / Eazy25m alt	600m
7:47			×		×						
7:48	Kick	200m	×	4t	×	1s	03:30	buoy	IM	Feelibg(on Board)	800m
8:03		100m	×	4t	×	1s	02:00	buoy,snorkel	Fr	Feeling	400m
8:12		50m	×	8t	×	1s	00:55	bupy	Fr	Even pace	400m
8:20		50m	×	2t	×	4s	00:45	0:40 buoy	Fr	Hard	400m
8:30			×		×						
8:31	Loosem	100m	×	1t	×	1s	03:00		Choice	Eazy swim(toilet time)	100m
8:35			×		×						
8:36	Pull	50m	×	8t	×	1s	01:00	buoy,paddles	Fr	Stroke(kick in)	400m
8:45		50m	×	8t	×	1s	01:00	buoy,paddles	Fly	Stroke(kick in)	400m
8:54			×		×						
8:55	Swim	100m	×	4t	×	1s	01:45		IM	Stroke	400m
9:03			×		×						
9:04	Fin-kick	50m	×	2t	×	1s	01:30	fins	odd)Fly even)Fr	odd)U-W Hard even)Hard	100m
9:08			×		×						
9:09			×		×						
9:10			×		×						
9:11			×		×						
9:12			×		×						
9:13	C-Dw	200m	×	1t	×	1t	0:04:00		Choice		200m
9:18	Lane 5-6									Total	5600m

The Training Program of CENTRAL TSURUMI

2025/10-2026/03

Today 12月28日 日
Training Start 7:00 ~ 9:30
冬季5-6年生強化練習会 6年生女子 (L)

1月17日	JSCA新年フェスティバル	20	日
1月24日	相模原市冬季短水路記録会	27	日
3月27日	JOC全国ジュニアオリンピックカップ夏季大会	89	日

[illegible]

The Training Program of CENTRAL TSURUMI

2025/10-2026/03

Today		11月29日		土		1月17日		JSCA新年フェスティバル		49		日	
Training Start		7:00		～ 9:00		1月24日		相模原市冬季短水路記録会		56		日	
冬季5-6年生強化練習会				6年生女子 (L)		3月27日		JOC全国ジュニアオリンピックカップ 夏季大会		118		日	

Running time	Category	Distance	Number		Set	Cycle	set/est	Equipment	Style	Practice	Distance
7:00	W-up	100m	×	4t	×	1s	02:00		IM Rev order	Kick / Swim 50m	400m
7:09		50m	×	12t	×	1s	00:45		Fr	HR monitor28-Max	600m
7:19			×		×						
7:20	Flat-Dive	50m	×	4t	×	1s	01:30		Fr	odd)Streamlime /Form even)Sprint / Eazy25m	200m
7:27			×		×						
7:28	Kick	100m	×	4t	×	1s	02:00	buoy,snorkel	Fr	Feeling	400m
7:37		50m	×	4t	×	1s	00:50	buoy	Fr	Feeling	200m
7:41		50m	×	2t	×	2s	00:45	1:00 buoy	Fr	Hard	200m
7:47			×		×						
7:48	Swim	100m	×	4t	×	1s	01:30		Fr	Stroke	400m
7:55		50m	×	8t	×	1s	01:00		Fr	odd)Form / B-up even)Hard / Form	400m
8:04		50m	×	4t	×	1s	03:00		Fr	Hard(5m Float Start)	200m
8:17		50m	×	6t	×	1t	03:00		4t Fr 2t My Style	Dive Hard	300m
8:36			×		×						
8:37			×		×						
8:38			×		×						
8:39			×		×						
8:40			×		×						
8:41			×		×						
8:42			×		×						
8:43			×		×						
8:44			×		×						
8:45			×		×						
8:46	C-Dw	200m	×	1t	×	1t	0:04:00		Choice		200m
8:51	Lane5-6									Total	3500m

--

The Training Program of CENTRAL TSURUMI

2025/10-2026/03

Today		12月30日		火		1月17日		JSCA新年フェスティバル		18		日		
Training Start		7:00		～ 9:30		1月24日		相模原市冬季短水路記録会		25		日		
冬季5-6年生強化練習会		6年生女子		(S)		3月27日		JOC全国ジュニアオリンピックカップ夏季大会		87		日		
Running time	Category	Distance	Number		Set	Cycle	setlest	Equipment	Style	Practice		Distance		
7:00	W-up	100m	×	4t	×	1s	02:00		Choice	SKPS		400m		
7:09		50m	×	12t	×	1s	00:45		Fr	HR monitor28-Max		600m		
7:19			×		×									
7:20	Flat-Dive	25m	×	8t	×	1s	01:00		IM order 2t	odd)Streamlime /Form even)Sprint / Eazy25m		200m		
7:29		50m	×	1t	×	1s	05:00		Fr	Dive Hard		50m		
7:35			×		×									
7:36	Kick	100m	×	4t	×	1s	01:45	buoy	Fr	Even pace		400m		
7:44		50m	×	2t	×	2s	00:40	1:10 buoy	Fr	Even pace		200m		
7:50		25m	×	4t	×	1s	01:00		Fly(Dolphin kick)	U-W Hard		100m		
7:55			×		×									
7:56	Pull	25m	×	12t	×	1s	00:45	buoy,paddles	odd)Fly even)Fr	Hard(kick in)		300m		
8:06			×		×									
8:07	Swim	50m	×	8t	×	1s	01:00		Fr	odd)Form50m even)B-up / B-up25n		400m		
8:16		50m	×	8t	×	1s	01:00		Fr / Choice 4t	odd)Form50m even)B-up / B-up25n		400m		
8:25		25m	×	8t	×	1s	01:00		Fr4t / Choice 2t	Hard15m / Eazy		200m		
8:34		25m	×	8t	×	1s	01:00		Fr4t / Choice 2t	T-up Hard(float start 5m~5m)		200m		
8:43			×		×									
8:44	Relay	25m	×	60t	×	1s	00:20		Fr	Shuttle Relay		1500m		
9:05		300m	×	1t	×	1s	06:00		MR Relay	Ba Br Br Fly Fly Fr / 50m		300m		
9:12		400m	×	1t	×	1s	06:00		Fr	Choice		400m		
9:19			×		×									
9:20			×		×									
9:21			×		×									
9:22	C-Dw	200m	×	1t	×	1t	0:04:00		Choice			200m		
9:27	Lane1-4										Total	5850m		