

初級クラス 9月度練習表

クロール
7月：基本姿勢の習得
8月：呼吸動作の習得
9月：スイムの習得

背泳ぎ
8月：基本姿勢・キックの習得
9月：プル・スイムの習得

曜日	月		水		金	土
時間	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	18:00～19:00
担当	笠井	田口	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	9月1日		9月3日		9月5日	9月6日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	9月8日		9月10日		9月12日	9月13日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	泳力養成					
3週目	9月15日		9月17日		9月19日	9月20日
種目			クロール・背泳ぎ			
練習内容			背泳ぎスイムの習得			
			泳力養成			
4週目	9月22日		9月24日		9月26日	9月27日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)					
	泳力判定 25×8 on 1'30" クロール					

*初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります