

中級クラス 9月度練習表

平泳ぎ
7月：キックの習得
8月：プルの習得
9月：スイムの習得

バタフライ
7月：うねり・プルの習得
8月：キック・タイミングの習得
9月：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	鈴木義	島田・桑原	古澤	笠井・鈴木義	島田
月間目標	スイムの習得					
練習距離目安	700m～					
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/バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	スイムの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳法	キック・タイミングの習得	スイムの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳法
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	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ/バタフライ	バタフライ
練習内容	クロールの泳力養成	スイムの習得	スイムの習得	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成
3週目	9月15日		9月17日		9月19日	9月20日
種目			バタフライ	平泳ぎ	バタフライ/背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容			うねり・プルの習得	スイムの習得	スイムの習得	キックの習得
			背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法
4週目	9月22日		9月24日		9月26日	9月27日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ/背泳ぎ	バタフライ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得	プルの習得	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得
	泳力判定 A:50×8 on 1'30" B:50×6 on 2'00"					

*中級クラスではクロール・背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ・バタフライの習得を目標として授業を行います。