

上級クラス 9月度練習表

7月：持久力向上
8月：スピード持久力向上
9月：スピード強化

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	田口	桑原	桑原	田口	鈴木義	鈴木義
月間目標	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
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	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	スピード持久力練習	周辺技術向上	泳法技術向上	持久力練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
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	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	持久力練習	泳法技術向上	基礎泳法練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	持久力練習
3週目	9月15日		9月17日		9月19日	9月20日
種目			個人メドレー	クロール	背泳ぎ	style-1
練習内容			スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
			スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	周辺技術向上
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	個人メドレー	クロール	背泳ぎ	style-1
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	基礎泳法練習	スピード持久力練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上

*上級クラスではトレーニングプログラムの導入を致します。