

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	18:30～19:30
担当	笠井	岩濱	出川	鈴木義	出川	出川
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2日		9月4日		9月6日	9月7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9日		9月11日		9月13日	9月14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16日		9月18日		9月20日	9月21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23日		9月25日		9月27日	9月28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