

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	18:30~19:30
担当	出川	鈴木義	島田	岩瀨	笠井	岩瀨
月間目標	スイムの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	9月2日		9月4日		9月6日	9月7日
種目	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9日		9月11日		9月13日	9月14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
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16日		9月18日		9月20日	9月21日
種目			バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	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23日		9月25日		9月27日	9月28日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	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。