

# 初級クラス 10月度練習表

クロール  
 10月：基本姿勢の習得  
 11月：呼吸動作の習得  
 12月：スイムの習得

背泳ぎ  
 11月：基本姿勢・キックの習得  
 12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	<b>スイムの習得、プル・スイムの習得</b>					
練習距離目安	300m~					
1週目	10月7日		10月2日		10月4日	10月5日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
2週目	10月14日		10月9日		10月11日	10月12日
種目	<b>第39回 イトマンマスタース 水泳競技大会</b>		水慣れ・クロール			
練習内容			基本姿勢の習得			
			クロールキックの習得			
3週目	10月21日		10月16日		10月18日	10月19日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	10月28日		10月23日		10月25日	10月26日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

\*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります