

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	スイムの習得、プル・スイムの習得					
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	第39回 イトマンマスタース 水泳競技大会		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