

中級クラス 10月度練習表

平泳ぎ
10月：キックの習得
11月：プルの習得
12月：スイムの習得

バタフライ
10月：うねり・プルの習得
11月：キック・タイミングの習得
12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	古澤	笠井	岩瀨
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	10月7日		10月2日		10月4日	10月5日
種目	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ
練習内容	キックの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
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		平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容			キックの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成
3週目	10月21日		10月16日		10月18日	10月19日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	クロールの泳法
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術
4週目	10月28日		10月23日		10月25日	10月26日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	キックの習得	クロールの泳法	キックの習得
	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	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法

*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。