

上級クラス 10月度練習表

10月：周辺技術向上
11月：泳法技術向上
12月：基礎泳法練習

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	岩濱	桑原	桑原	岩濱	鈴木義	鈴木義
月間目標	周辺技術向上					
練習距離目安	1000m~					
1週目	10月7日		10月2日		10月4日	10月5日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
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		style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容			周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
			泳法技術向上	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	スピード練習	持久力練習
4週目	10月28日		10月23日		10月25日	10月26日
種目	バタフライ	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	持久力練習	持久力練習	スピード持久力練習

*上級クラスではトレーニングプログラムの導入を致します。