

初級クラス 11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	呼吸動作の習得、基本姿勢・キックの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	11月4日		11月6日		11月1日	11月2日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の習得					
2週目	11月11日		11月13日		11月8日	11月9日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の反復					
3週目	11月18日		11月20日		11月15日	11月16日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					
4週目	11月25日		11月27日		11月22日	11月23日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります