

上級クラス 11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	泳法技術向上					
練習距離目安	1000m～					
1週目	11月4日		11月6日		11月1日	11月2日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	クロール	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	周辺技術向上	持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習
2週目	11月11日		11月13日		11月8日	11月9日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	クロール	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	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	持久力練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	持久力練習
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	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	スピード練習	スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード持久力練習
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	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	持久力練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	スピード練習	基礎泳法練習

*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。