

上級クラス 9月度練習表

7月：持久力向上

8月：スピード持久力向上

9月：スピード強化

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	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m~					
1週目	9月2日		9月4日		9月6日	9月7日
種目	クロール	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	スピード持久力練習	周辺技術向上	泳法技術向上	持久力練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
2週目	9月9日		9月11日		9月13日	9月14日
種目	クロール	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	持久力練習	泳法技術向上	基礎泳法練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	持久力練習
3週目	9月16日		9月18日		9月20日	9月21日
種目	/		個人メドレー	クロール	背泳ぎ	style-1
練習内容	/		スピード練習	スピード練習	スピード練習	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	周辺技術向上
4週目	9月23日		9月25日		9月27日	9月28日
種目	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	クロール	背泳ぎ	style-1
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	基礎泳法練習	スピード持久力練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上

*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。