

初級クラス 1月度練習表

クロール
1月：基本姿勢の習得
2月：呼吸動作の習得
3月：スイムの習得

背泳ぎ
2月：基本姿勢・キックの習得
3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	岩瀨	出川	鈴木義	出川	出川
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	1月6日		1月1日		1月3日	1月4日
種目	水慣れ・クロール					水慣れ・クロール
練習内容	基本姿勢の習得					基本姿勢の習得
	クロールキックの習得					クロールキックの習得
2週目	1月13日		1月8日		1月10日	1月11日
種目			水慣れ・クロール			
練習内容			基本姿勢の習得			
			クロールキックの習得			
3週目	1月20日		1月15日		1月17日	1月18日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	1月27日		1月22日		1月24日	1月25日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

＊初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります