

中級クラス 1月度練習表

平泳ぎ
1月：キックの習得
2月：プルの習得
3月：スイムの習得

バタフライ
1月：うねり・プルの習得
2月：キック・タイミングの習得
3月：スイムの習得

曜日	月		水		金	土
時間	11：00～12：00		11：00～12：00		11：00～12：00	18:30～19:30
担当	岩濱		島田		笠井	岩濱
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m～					
1週目	1月6日		1月1日		1月3日	1月4日
種目	平泳ぎ	バタフライ				バタフライ
練習内容	スイムの習得	キック・タイミングの習得				キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成				背泳ぎの泳法
2週目	1月13日		1月8日		1月10日	1月11日
種目			バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容			うねり・プルの習得	キックの習得	プルの習得	うねり・プルの習得
			背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	1月20日		1月15日		1月17日	1月18日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キックの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	うねり・プルの習得	背泳ぎの泳力養成
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術
4週目	1月27日		1月22日		1月24日	1月25日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	クロール
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	キックの習得	スイムの習得	スイムの習得	プルの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術

*中級クラスではクロール・背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ・バタフライの習得を目標として授業を行います。