

初級クラス 2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	2月3日		2月5日		2月7日	2月1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	2月10日		2月12日		2月14日	2月8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	2月17日		2月19日		2月21日	2月15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	2月24日		2月26日		2月28日	2月22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