

中級クラス 2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	20:00~21:00	11:00~12:00	20:00~21:00	11:00~12:00	18:30~19:30
担当	出川	鈴木義	島田	古澤	笠井	岩瀨
月間目標	プルの習得、キック・タイミングの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	2月3日		2月5日		2月7日	2月1日
種目	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	プルの習得	背泳ぎの泳力養成	キック・タイミングの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成
2週目	2月10日		2月12日		2月14日	2月8日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得	クロールの泳法	キックの習得
	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳力養成	クロールの周辺技術	クロールの泳力養成
3週目	2月17日		2月19日		2月21日	2月15日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	キック・タイミングの習得	プルの習得	キックの習得	背泳ぎの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
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	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	クロールの泳力養成	キック・タイミングの習得	スイムの習得	プルの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの周辺技術	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成

*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。