

# 上級クラス 2月度練習表

1月：持久力向上  
 2月：スピード持久力向上  
 3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   | <b>スピード持久力練習</b> |             |             |             |             |             |
| 練習距離目安 | 1000m~           |             |             |             |             |             |
| 1週目    | 2月3日             |             | 2月5日        |             | 2月7日        | 2月1日        |
| 種目     | バタフライ            | 背泳ぎ         | クロール        | 個人メドレー      | 平泳ぎ         | style-1     |
| 練習内容   | スピード持久力練習        | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   |
|        | スピード練習           | 持久力練習       | 基礎泳法練習      | スピード練習      | 泳法技術向上      | 周辺技術向上      |
| 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            | 背泳ぎ         | クロール        | 個人メドレー      | 平泳ぎ         | style-1     |
| 練習内容   | スピード持久力練習        | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   |
|        | 持久力練習            | スピード練習      | 泳法技術向上      | 持久力練習       | 基礎泳法練習      | 泳法技術向上      |
| 3週目    | 2月17日            |             | 2月19日       |             | 2月21日       | 2月15日       |
| 種目     | 個人メドレー           | バタフライ       | 平泳ぎ         | 背泳ぎ         | style-1     | クロール        |
| 練習内容   | スピード持久力練習        | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   |
|        | 泳法技術向上           | 基礎泳法練習      | 持久力練習       | 泳法技術向上      | スピード練習      | 持久力練習       |
| 4週目    | 2月24日            |             | 2月26日       |             | 2月28日       | 2月22日       |
| 種目     | 個人メドレー           | バタフライ       | 平泳ぎ         | 背泳ぎ         | style-1     | クロール        |
| 練習内容   | スピード持久力練習        | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   | スピード持久力練習   |
|        | 周辺技術向上           | 泳法技術向上      | スピード練習      | 基礎泳法練習      | 持久力練習       | スピード練習      |

\*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。